KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
REPUBLIK INDONESIA
2017

EDISI REVISI 2017

Buku Guru

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

SMA/MA/
SMK/MAK
KELAS
X

Disklaimer: *Buku ini merupakan buku guru yang dipersiapkan Pemerintah dalam rangka implementasi Kurikulum 2013. Buku guru ini disusun dan ditelaah oleh berbagai pihak di bawah koordinasi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, dan dipergunakan dalam tahap awal penerapan Kurikulum 2013. Buku ini merupakan "dokumen hidup" yang senantiasa diperbaiki, diperbaharui, dan dimutakhirkan sesuai dengan dinamika kebutuhan dan perubahan zaman. Masukan dari berbagai kalangan yang dialamatkan kepada penulis dan laman http://buku.kemdikbud.go.id atau melalui email buku@kemdikbud.go.id diharapkan dapat meningkatkan kualitas buku ini.*

Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Indonesia. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan : buku guru / Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.--. Edisi Revisi Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017.

xii, 268 hlm. : ilus. ; 25 cm.

Untuk SMA/MA/SMK/MAK Kelas X
ISBN 978-602-427-134-3 (jilid lengkap)
ISBN 978-602-427-135-0 (jilid 1)

1. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan -- Studi dan Pengajaran
I. Judul
II. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

613.7

Penulis : Sudrajat Wiradihardja dan Syarifudin.

Penelaah : Agus Mahendra, Taufiq Hidayah, Toto Subroto, dan Suroto.

Penyelia Penerbitan : Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.

Cetakan Ke-1, 2014 ISBN 978-602-282-469-5 (Jilid 1)
Cetakan Ke-2, 2016 (Edisi Revisi)
Cetakan Ke-3, 2017 (Edisi Revisi)
Disusun dengan huruf Minion Pro, 12 pt.

Kata Pengantar

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas gerak yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan gerak, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar. Melalui proses pembelajaran yang dilakukan, diharapkan siswa terampil dalam berolahraga.

Terampil berolahraga bukan berarti peserta didik dituntut untuk menguasai cabang olahraga tertentu, melainkan mengutamakan proses perkembangan gerak dari waktu kewaktu. Dalam aktivitasnya, peserta didik dibawa dalam suasana gembira, sehingga dapat bereksplorasi dan menemukan sesuatu secara langsung maupun tidak langsung. Untuk mengaktualisasikan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan seperti ini, peserta didik tidak selalu menjadi obyek.

Harapan penulis semoga buku ini dapat memberikan sumbangan yang berarti bagi pengembangan pendidikan, khususnya Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di Sekolah SMA/MA/SMK/MAK/SMALB/ Paket C.

Jakarta, Januari 2016

Penulis

Daftar Isi

Daftar Gambar

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (selanjutnya disingkat PJOK) pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Sebagai mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang berfungsi untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Dalam struktur kurikulum 2013, mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dikelompokkan ke dalam mata pelajaran kelompok B, yaitu kelompok mata pelajaran yang kontennya dikembangkan oleh pusat dan dilengkapi dengan konten kearifan lokal yang dikembangkan oleh pemerintah daerah. Pola penerapannya dapat diintegrasikan dengan kompetensi dasar yang sudah termuat di dalam kurikulum SMP/MTs/SMA/MA, atau dapat dirumuskan dengan menambahkan kompetensi dasar tersendiri.

Dalam kurikulum, alokasi waktu untuk mata pelajaran PJOK adalah 3 jam pelajaran setiap minggu. Alokasi waktu jam pembelajaran tersebut, merupakan jumlah minimal yang dapat ditambah sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Kurikulum 2013 menekankan bahwa mata pelajaran PJOK memiliki konten yang unik untuk memberi warna pada pendidikan karakter bangsa, di samping diarahkan untuk mengembangkan kompetensi

gerak dan gaya hidup sehat. Adapun muatan kearifan lokal dari kurikulum 2013 diharapkan mampu mengembangkan apresiasi terhadap kekhasan multikultural dengan mengenalkan permainan dan olahraga tradisional yang berakar dari budaya bangsa Indonesia.

Sesuai dengan penjelasan tersebut William H Freeman (2007:27-28) menyatakan bahwa pendidikan jasmani menggunakan aktivitas jasmani untuk menghasilkan peningkatan secara menyeluruh terhadap kualitas fisik, mental, dan emosional peserta didik. Pendidikan jasmani memperlakukan setiap peserta didik sebagai satu kesatuan yang utuh, tidak lagi menganggap individu sebagai pemilik jiwa dan raga yang terpisah, sehingga di antaranya dianggap dapat saling memengaruhi. Pendidikan jasmani merupakan bidang kajian yang luas yang sangat menarik dengan titik berat pada peningkatan pergerakan manusia (*human movement*). Pendidikan jasmani menggunakan aktivitas jasmani sebagai wahana untuk mengembangkan setiap individu secara menyeluruh, mengembangkan pikiran, tubuh, dan jiwa menjadi satu kesatuan, hingga secara konotatif dapat disampaikan bahwa penjas diistilahkan sebagai proses membentuk "tubuh yang baik bagi tempat pikiran atau jiwa".

Sementara itu, Marilyn M. Buck dan kawan-kawan (2007:15) menerjemahkan pendidikan jasmani sebagai kajian, praktik, dan apresiasi atas seni dan ilmu gerak manusia (*human movement*). Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan umum. Gerak merupakan sifat alamiah dan merupakan ciri dasar eksistensi manusia sebagai makhluk hidup. Pendidikan jasmani bukan merupakan bidang kajian yang tertutup. Perubahan yang terjadi di masyarakat, perubahan teknologi, pemeliharaan kesehatan, dan pendidikan secara umum membawa dampak bagi kualitas program pendidikan jasmani.

Hakikat tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan diberikan di sekolah adalah untuk membentuk "insan yang terdidik secara jasmaniah (*physically-educated person*)". *National Association for Sport and Physical Education* (NASPE) sebagaimana yang dikutip oleh Michel W. Metzler (2005:14) menggambarkan bahwa sosok "insan yang terdidik secara jasmaniah" ini memiliki ciri sebagai berikut:

1) Mendemonstrasikan kemampuan keterampilan motorik dan pola gerak yang diperlukan untuk menampilkan berbagai aktivitas fisik;

2) Mendemonstrasikan pemahaman akan konsep gerak, prinsip-prinsip, strategi, dan taktik sebagaimana yang mereka terapkan dalam pembelajaran dan kinerja berbagai aktivitas fisik;

3) Berpartisipasi secara regular dalam aktivitas fisik;

4) Mencapai dan memelihara peningkatan kesehatan dan derajat kebugaran,

5) Menunjukkan tanggung jawab personal dan sosial berupa respek terhadap diri sendiri dan orang lain dalam suasana aktivitas fisik, dan

6) Menghargai aktivitas fisik untuk kesehatan, kesenangan, tantangan, ekspresi diri, dan atau interaksi sosial.

Berangkat dari pandangan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Untuk mengusung tujuan yang demikian komprehensif di atas, mata pelajaran PJOK tentu perlu disesuaikan dengan dasar paradigma perubahan Kurikulum 2013 yang menekankan pada penyempurnaan pola pikir, sebagai berikut:

1. Pola pembelajaran yang berpusat pada guru menjadi pembelajaran berpusat pada peserta didik. Peserta didik harus memiliki pilihan-pilihan terhadap materi yang dipelajari untuk memiliki kompetensi yang sama.
2. Pola pembelajaran satu arah (interaksi guru-peserta didik) menjadi pembelajaran interaktif (interaktif antara guru, peserta didik, masyarakat, lingkungan alam, dan sumber/media lainnya).
3. Pola pembelajaran yang terisolasi menjadi pembelajaran secara jejaring (peserta didik dapat menimba ilmu dari siapa saja dan dari mana saja yang dapat dihubungi serta diperoleh melalui internet);
4. Pola pembelajaran pasif menjadi pembelajaran aktif mencari (pembelajaran peserta didik aktif mencari semakin diperkuat dengan model pembelajaran pendekatan sains);
5. Pola belajar sendiri menjadi belajar kelompok (berbasis tim);
6. Pola pembelajaran alat tunggal menjadi pembelajaran berbasis alat multimedia;
7. Pola pembelajaran berbasis massal menjadi kebutuhan pelanggan (*users*) dengan memperkuat pengembangan potensi khusus yang dimiliki setiap peserta didik;
8. Pola pembelajaran ilmu pengetahuan tunggal (*monodiscipline*) menjadi pembelajaran ilmu pengetahuan jamak (*multidisciplines*); dan
9. Pola pembelajaran pasif menjadi pembelajaran kritis.

B. Standar Kompetensi Lulusan Pendidikan Dasar dan Menengah

Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 Pasal 31 ayat (3) mengamanatkan bahwa pemerintah mengusahakan dan menyelenggarakan satu sistem pendidikan nasional, yang meningkatkan keimanan dan ketakwaan serta akhlak mulia dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, yang diatur dengan undang-undang. Atas dasar amanat tersebut telah diterbitkan Undang-Undang Nomor 20 Pasal 2 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional bahwa pendidikan nasional berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945. Sedangkan Pasal 3 menegaskan bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional tersebut diperlukan profil kualifikasi kemampuan lulusan yang dituangkan dalam standar kompetensi lulusan. Dalam penjelasan Pasal 35 Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 disebutkan bahwa standar kompetensi lulusan merupakan kualifikasi kemampuan lulusan yang mencakup sikap, pengetahuan, dan keterampilan peserta didik yang harus dipenuhi atau dicapainya dari suatu satuan pendidikan pada jenjang pendidikan dasar dan menengah. Kompetensi Lulusan SMA/MA/SMK/MAK/SMALB/Paket C memiliki sikap, pengetahuan, dan keterampilan berdasarkan Permendikbud No. 54 tahun 2013 sebagai berikut:

Dimensi	Kualifikasi Kemampuan
Sikap	Memiliki perilaku yang mencerminkan sikap orang beriman, berakhlak mulia, berilmu, percaya diri, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.

Pengetahuan	Memiliki pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif dalam ilmu pengetahuan, teknologi, seni, dan budaya dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab serta dampak fenomena dan kejadian.
Keterampilan	Memiliki kemampuan pikir dan tindak yang efektif dan kreatif dalam ranah abstrak dan konkret sebagai pengembangan dari yang dipelajari di sekolah secara mandiri.

B. Penjabaran Kompetensi Inti kelas X

Kompetensi inti dirancang seiring dengan meningkatnya usia peserta didik pada kelas tertentu. Melalui kompetensi inti, integrasi vertikal berbagai kompetensi dasar pada kelas yang berbeda dapat dijaga. Rumusan kompetensi inti menggunakan notasi sebagai berikut:

1. Kompetensi Inti-1 (KI-1) untuk kompetensi inti sikap spiritual,
2. Kompetensi Inti-2 (KI-2) untuk kompetensi inti sikap sosial,
3. Kompetensi Inti-3 (KI-3) untuk kompetensi inti pengetahuan, dan
4. Kompetensi Inti-4 (KI-4) untuk kompetensi inti keterampilan.

Untuk memperkuat keterlaksanaan Kurikulum 2013 agar tidak mengalami penyimpangan dalam implementasinya, pemerintah mengeluarkan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 69 tahun 2013 Tentang Kerangka dasar dan struktur kurikulum SMA/MA/SMK/MAK/SMALB/Paket C untuk kelas X adalah sebagai berikut :

KOMPETENSI INTI
1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.

KOMPETENSI INTI
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

*) Untuk kompetensi dasar permainan bola besar dan permainan bola kecil dapat dipilih sesuai dengan sarana prasarana yang tersedia. (Dan dipastikan Guru tidak mengajarkan pada salah satu pembelajaran yang diminati oleh gurunya melainkan diminati oleh siswanya agar siswa tidak terpaksa dan PJOK menjadi momok bagi siswanya)

**) Pembelajaran aktifitas beladiri selain pencaksilat dapat juga aktifitas beladiri lainnya (karate, yudo, taekondo, dll) disesuaikan dengan situasi dan kondisi sekolah. Olahraga beladiri pencaksilat mulai diajarkan pada kelas IV dikarenakan karakterisrtik psikis anak kelas I. II dan III belum cukup untuk menerima aktifitas pembelajaran beladiri.

***) Pembelajaran aktifitas air boleh dilaksanakan sesuai dengan kondisi, jikalau tidak bisa dilaksanakan digantikan dengan aktifitas fisik lainnya yang terdapat di lingkup materi.

Empat Kompetensi Inti (KI) yang kemudian dijabarkan menjadi Kompetensi Dasar (KD) merupakan bahan kajian yang akan ditransformasikan dalam kegiatan pembelajaran selama satu tahun (dua semester).

C. Konsep Dasar Pembelajaran

1. Karakterisktik Pembelajaran PJOK

Pembelajaran merupakan proses yang interaktif antara guru dengan peserta didik. Pembelajaran melibatkan multi pendekatan degnan menggunakan teknologi yang akan membantu memecahkan permasalahan faktual/riil di dalam kelas. Ada tiga komponen dalam definisi pembelajaran, yaitu: pertama, **pembelajaran adalah suatu proses, bukan sebuah produk**, sehingga nilai tes dan tugas adalah

ukuran pembelajaran, tetapi bukan proses pembelajaran. Kedua, **pembelajaran adalah perubahan dalam pengetahuan, keyakinan, perilaku/sikap**. Perubahan ini memerlukan waktu, terutama ketika pembentukan keyakinan, perilaku dan sikap. Guru tidak boleh menafsirkan kekurangan peserta didik dalam pemahaman sebagai kekurangan dalam pembelajaran, karena mereka memerlukan waktu untuk mengalami perubahan. Ketiga, **Pembelajaran bukan sesuatu yang dilakukan kepada peserta didik, tetapi sesuatu yang mereka kerjakan sendiri**. Kualitas pembelajaran PJOK dipengaruhi oleh empat komponen yaitu: peluang untuk belajar, konten yang sesuai, intruksi yang tepat, serta penilaian peserta didik dan pembelajaran.

Pendidikan Jasmani mengandung makna pendidikan menggunakan aktivitas jasmani untuk menghasilkan peningkatan secara menyeluruh terhadap kualitas fisik, mental, dan emosional peserta didik. Kata aktivitas jasmani mengandung makna pembelajaran adalah berbasis aktivitas fisik. Kata olahraga mengandung makna aktivitas jasmani yang dilakukan dengan tujuan untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh. Kegiatan ini dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. Sementara kualitas fisik, mental dan emosional disini bermakna, pembelajaran PJOK membuat peserta didik memiliki kesehatan yang baik, kemampuan fisik, memiliki pemahaman yang benar, memiliki sikap yang baik tentang aktivitas fisik, sehingga sepanjang hidupnya mereka akan memiliki gaya hidup sehat dan aktif.

Berdasarkan uraian tersebut, secara substansi PJOK mengandung aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan. Dimana tujuan utama PJOK adalah meningkatkan *life-long physical activity* dan mendorong perkembangan fisik, psikologis dan sosial peserta didik. Jika ditelaah lebih lanjut, tujuan ini mendorong perkembangan motivasi diri untuk melakukan aktivitas fisik, memperkuat konsep diri, belajar bertanggung jawab, dan keterampilan kerjasama. Peserta didik akan belajar mandiri, mengambil keputusan dalam proses pembelajaran, belajar bertanggung jawab dengan diri dan orang lain. Dan proses menuju memiliki rasa tanggung jawab ini, setahap demi setahap beralih dari guru kepada peserta didik.

Mata pelajaran PJOK selalu terkait dengan konsep aktivitas jasmani (*physical activities*), bermain (*play*), olahraga (*sport*), rekreasi, dan dansa.

Aktivitas jasmani adalah seluruh gerak tubuh yang dihasilkan oleh konstraksi otot-otot rangka yang secara nyata meningkatkan pengeluaran energi (*energy expenditure*) di atas level kebutuhan dasar (Wuest and Bucher; 2009; hal. 11). Secara sederhana aktivitas jasmani dapat pula diartikan sebagai seluruh gerak tubuh yang melibatkan kelompok otot besar dan memerlukan suplai energi. Artinya, ketika anak diinstruksikan begerak, gerak yang mereka lakukan harusnya melibatkan kelompok otot besar dan menyebabkan mereka mengolah energi melalui metabolisme otot yang terlibat.

Bermain pada intinya adalah aktivitas yang digunakan sebagai hiburan. Kita mengartikan bermain sebagai hiburan yang bersifat fisikal yang tidak kompetitif, meskipun bermain tidak harus selalu bersifat fisik. Bermain bukanlah berarti olahraga dan pendidikan jasmani, meskipun elemen dari bermain dapat ditemukan di dalam keduanya.

Dari kata bermain lalu lahir kata benda permainan, yang dengan tetap mengelompokkannya ke dalam garis lurus yang bersifat fisikal, permainan diartikan sebagai "aktivitas fisik yang di dalamnya sudah mengandung unsur-unsur yang menyenangkan." Unsur ini dapat berupa kompetisi, imaginasi atau fantasi, termasuk adanya modifikasi aturan.

Olahraga di pihak lain adalah suatu bentuk bermain yang terorganisir dan bersifat kompetitif (Freeman, 2001). Olahraga adalah aktivitas jasmani yang sudah benar-benar terorganisir dan tingkat kompetisinya tinggi serta didukung oleh peraturan yang mengaturnya. Peraturan menetapkan standar-standar kompetisi dan situasi, sehingga individu atlet dapat bertanding secara fair dan mencapai sasaran yang spesifik. Olahraga juga menyediakan kesempatan untuk mendemostrasikan kompetensi seseorang dan menantang batas-batas kemampuan maksimal.

Bermain, olahraga, dan pendidikan jasmani melibatkan bentuk-bentuk gerakan, dan ketiganya dapat melumat secara pas dalam konteks pendidikan jika digunakan untuk tujuan-tujuan kependidikan. Olahraga dan bermain dapat eksis meskipun secara murni untuk kepentingan kesenangan, untuk kepentingan pendidikan, atau untuk kombinasi keduanya. Kesenangan dan pendidikan tidak harus dipisahkan secara eksklusif; keduanya dapat beriringan bersama.

Di pihak lain, rekreasi adalah aktivitas untuk mengisi waktu senggang. Rekreasi dapat pula memenuhi salah satu definisi "penggunaan berharga dari waktu luang." Dalam pandangan itu, aktivitas diseleksi

oleh individu sebagai fungsi memperbaharui ulang kondisi fisik dan jiwa, sehingga tidak berarti hanya membuang-buang waktu. Rekreasi adalah aktivitas yang menyehatkan pada aspek fisik, mental, dan sosial. Dalam pendidikan jasmani, rekreasi tidak bisa lepas dari pelajaran rekreasi secara aktif dengan memanfaatkan cabang-cabang olahraga yang sudah dipelajari.

Penekanan dari rekreasi adalah nuansa “mencipta kembali” (*re-creation*). Apa yang dicipta kembali itu, meliputi upaya revitalisasi tubuh dan jiwa yang terwujud karena ‘menjauh’ dari aktivitas rutin dan kondisi yang menekan dalam kehidupan sehari-hari. Landasan kependidikan dari rekreasi kini diangkat kembali, sehingga sering diistilahkan dengan pendidikan rekreasi, yang tujuan utamanya adalah mendidik orang dalam memanfaatkan waktu senggang mereka. Rekreasi memungkinkan individu anak terlibat dalam aktivitas yang dipilih secara bebas, termasuk aktivitas fisik yang menghasilkan manfaat kesehatan. Oleh karenanya penting bahwa guru PJOK mampu memberi kesadaran tentang gaya hidup aktif, membekali dan meningkatkan keterampilan-keterampilan waktu luang (*leisure skills*) dan mengintegrasikan individu ke dalam kegiatan rekreasional di komunitas lingkungan anak tinggal.

2. Petunjuk Khusus dan Sistematika Pembelajaran

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 71 tahun 2013 Tentang Buku teks pelajaran dan buku guru untuk pendidikan dasar dan menengah menyatakan bahwa buku teks dan buku guru adalah sarana untuk menunjang keterlaksanaan Kurikulum 2013. Buku ini merupakan buku pegangan guru untuk mengelola pembelajaran, terutama dalam memfasilitasi peserta didik untuk memahami materi dan mengamalkannya. Materi ajar yang ada pada buku teks pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan akan diajarkan selama satu tahun ajaran. Agar pembelajaran itu lebih efektif dan terarah, maka setiap minggu rencana pelaksanaan pembelajaran dirancang yang minimal meliputi (1) Indikator Pencapaian Kompetensi, (2) Materi dan Proses Pembelajaran, (3) Penilaian, (4) Pengayaan, dan Remedial.

Pelaksanaan pembelajaran didasarkan pada KI dan KD. Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan yang mengajarkan materi tersebut hendaknya:

a. Dalam melaksanakan pembelajaran memberikan motivasi dan mendorong peserta didik secara aktif (*active learning*) untuk mencari sumber dan contoh-contoh konkret dari lingkungan

sekitar. Guru mengkondisikan situasi belajar yang memungkinkan peserta didik melakukan observasi dan refleksi. Observasi dapat dilakukan dengan berbagai cara, misalnya: membaca buku dengan kritis, menganalisis dan mengevaluasi sumber-sumber.

b. Peserta didik harus dirangsang untuk berpikir kritis dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan dan mengajukan pertanyaan disetiap pembelajaran.

c. Dalam melaksanakan pembelajaran hendaknya dilakukan secara perorangan, berpasangan, dan berkelompok, dengan formasi bersyaf, berbanjar, atau lingkaran.

d. Dalam melaksanakan pembelajaran hendaknya dilakukan dengan frekuensi pengulangan gerak yang cukup untuk setiap peserta didik. Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (PJOK) perlu memerhatikan sistematika pembelajaran.

Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (PJOK) perlu memperhatikan sistematika pembelajaran sebagai berikut:

a. Kegiatan Pendahuluan

Kegiatan pendahuluan yang dapat dilakukan oleh guru antara lain:

1) Guru mengumpulkan peserta didik pada suatu tempat tertentu, kemudian membariskannya dalam saf, setengah lingkaran atau bentuk variasi lain sesuai dengan keadaan.

2) Guru mengucapkan salam kepada peserta didik.

3) Guru atau salah satu peserta didik memimpin dan mengajak peserta didik untuk berdoa terlebih dahulu.

4) Guru menanyakan kondisi kesehatan peserta didik secara umum dan memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, dan bagi peserta didik yang mengalami gangguan kesehatan serius harus diperlakukan secara khusus.

5) Guru melakukan apersepsi berupa penyampaian tujuan pembelajaran kepada peserta didik dengan cara yang menyenangkan sehingga peserta didik terdorong untuk ikut pembelajaran dengan semangat.

6) Guru atau salah seorang peserta didik yang dianggap mampu memimpin dan melakukan pemanasan. Pemanasan berfungsi untuk meningkatkan suhu tubuh sehingga tubuh terutama otot dan sendi dapat bekerja secara maksimal dan mengurangi resiko cedera. Selain itu pemanasan juga dapat membangun kepercayaan diri dan rasa nyaman ketika bergerak. Pemanasan dilakukan

dengan aktivitas yang menyenangkan, seperti permainan atau gerak diiringi musik, yang bersifat umum atau yang berkaitan dengan kegiatan inti yang akan dilakukan.

b. Kegiatan Inti

Pada kegiatan inti, secara umum, guru Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (PJOK) melakukan hal-hal sebagai berikut:

1) Selama kegiatan inti pembelajaran, perilaku siswa harus dalam pengamatan, serta diberikan perbaikan terhadap penyimpangan perilaku peserta didik dengan cara yang santun. Gaya yang digunakan guru hendaknya bervariasi dari gaya komando, gaya latihan, gaya tugas, gaya berbalasan, *guided discovery*, *problem solving*, hingga gaya *partisipatif*.

2) Guru melakukan diskusi dengan para peserta didik untuk mengeksplorasi pengetahuan awal tentang materi yang akan disampaikan. Bahkan guru hendaknya memberi tantangan kepada siswa untuk mengenali prinsip-prinsip mekanika gerak dibalik teknik atau tugas gerak yang dipelajari.

3) Dalam pembelajaran keterampilan gerak yang umum, guru tidak harus mencontohkan terlebih dahulu, biarkan anak bereksplorasi sendiri dan menemukan cara yang tepat untuk mereka secara individual, namun untuk keterampilan gerak yang spesifik guru dapat mendemonstrasikannya terlebih dahulu.

4) Kegiatan pembelajaran dilakukan dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang kompleks, serta dari yang ringan ke yang berat. Untuk itu guru dituntut memiliki keterampilan mengajar (*teaching skills*) dalam hal pengembangan isi, memotivasi siswa, hingga mengendalikan perilaku positif siswa selama pembelajaran.

5) Pada saat peserta didik melakukan gerakan, guru mengawasi dan memperbaiki kesalahan-kesalahan gerakan yang dilakukan oleh peserta didik, dan juga mengamati perkembangan perilaku siswa.

c. Kegiatan akhir

Pada kegiatan akhir, yang harus dilakukan oleh guru antara lain sebagai berikut:

1) Melakukan tanya-jawab dan membuat simpulan dengan peserta didik yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah

diberikan. Termasuk di dalamnya adalah memanfaatkan momen berharga tersebut untuk melakukan refleksi yang mendorong sisiwa mengukuhkan perilaku sosial dan spiritualnya.

2) Melakukan pendinginan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang peserta didik yang dianggap mampu, selain itu guru harus menjelaskan kepada peserta didik tujuan dan manfaat melakukan pendinginan setelah melakukan aktivitas fisik, atau olahraga yaitu agar dapat melemaskan otot-otot dan tubuh tetap bugar (segar).

3) Menginformasikan tentang materi (ujian, materi terkait, materi lain) pada pertemuan berikutnya.

4) Setelah melakukan aktivitas pembelajaran, seluruh peserta didik dan guru berdoa dan bersalaman.

3. Penggunaan Pendekatan Ilmiah (*Scientific*)

a. Proses pembelajaran pada Kurikulum 2013 untuk semua jenjang pendidikan dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan ilmiah (*scientific approach*). Proses pembelajaran harus menyentuh tiga ranah, yaitu sikap (*attitude*), keterampilan (*skill*), dan pengetahuan (*knowledge*). Dalam proses pembelajaran berbasis pendekatan ilmiah, ranah sikap menggamit transformasi substansi atau materi ajar agar peserta didik tahu tentang "mengapa". Ranah keterampilan menggamit transformasi substansi atau materi ajar agar peserta didik tahu tentang "bagaimana". Ranah pengetahuan menggamit transformasi substansi atau materiajar agar peserta didik tahu tentang 'apa'. Hasil akhirnya adalah peningkatan dan keseimbangan antara kemampuan untuk menjadi manusia yang baik (*soft skills*) dan manusia yang memiliki kecakapan dan pengetahuan untuk hidup secara layak (*hard skills*) dari peserta didik yang meliputi aspek kompetensi sikap, keterampilan dan pengetahuan. Kurikulum 2013 menekankan pada dimensi pedagogik modern dalam pembelajaran yaitu menggunakan pendekatan ilmiah.

b. Pendekatan ilmiah (*scientific approach*) dalam pembelajaran sebagaimana dimaksud meliputi: mengamati, menanya, menalar, mencoba, dan mengomunikasikan untuk semua mata pelajaran. Pendekatan pembelajaran dapat dikatakan sebagai pendekatan ilmiah apabila memenuhi 7 (tujuh) kriteria pembelajaran berikut; **pertama**, materi pembelajaran berbasis pada fakta atau fenomena yang dapat dijelaskan dengan logika atau penalaran tertentu, bukan sebatas kira-

kira, khayalan, legenda, atau dongeng semata. **Kedua**, penjelasan guru, respon siswa, dan interaksi edukatif guru siswa terbebas dari prasangka yang serta merta, pemikiran subjektif, atau penalaran yang menyimpang dari alur berpikir logis. **Ketiga**, mendorong dan menginspirasi siswa berpikir secara kritis, analitis dan tepat dalam mengidentifikasi, memahami, memecahkan masalah, dan mengaplikasikan materi pembelajaran. **Keempat**, mendorong dan menginspirasi siswa mampu berpikir hipotetik dalam melihat perbedaan, kesamaan, dan tautan satu sama lain dari materi pembelajaran. **Kelima**, mendorong dan menginspirasi siswa agar mampu memahami, menerapkan, dan mengembangkan pola berpikir yang rasional dan objektif dalam merespon materi pembelajaran. **Keenam**, berbasis pada konsep, teori, dan fakta empiris yang dapat dipertanggung jawabkan. **Ketujuh**, tujuan pembelajaran dirumuskan secara sederhana dan jelas, namun menarik dalam sistem penyajiannya.

c. Pendekatan ilmiah dalam pembelajaran meliputi hal-hal berikut ini.

1.) **Mengamati.** Dalam pembelajaran dilakukan dengan menempuh langkah-langkah seperti menentukan objek apa yang akan diobservasi, membuat pedoman observasi sesuai dengan lingkup objek yang akan diobservasi, menentukan secara jelas data apa yang perlu diobservasi baik primer maupun sekunder, menentukan/letak objek yang akan diobservasi, menentukan secara jelas bagaimana observasi akan dilakukan untuk mengumpulkan data agar berjalan mudah dan lancar, menentukan cara dan melakukan pencatatan atas hasil observasi seperti menggunakan buku catatan-kamera-*tape recorder*-video perekam dan alat tulis lainnya.

2.) **Menanya.** Guru yang efektif mampu menginspirasi peserta didik untuk meningkatkan dan mengembangkan ranah sikap, keterampilan, dan pengetahuannya. Pada saat guru bertanya, pada saat itu pula dia membimbing atau memandu peserta didiknya belajar dengan baik. Ketika guru menjawab pertanyaan peserta didik, ketika itu pula dia mendorong asuhannya itu agar menjadi penyimak dan pembelajar yang baik. Kriteria pertanyaan yang baik adalah singkat dan jelas, menginspirasi jawaban, memiliki fokus, bersifat *probing* atau *divergen*, bersifat *validatif* atau penguatan, memberikan kesempatan peserta didik untuk berpikir ulang, merangsang peningkatan tuntutan kemampuan kognitif dan merangsang proses interaksi.

3.) **Mencoba.** Dimaksudkan untuk mengembangkan berbagai ranah tujuan belajar, yaitu sikap, keterampilan, dan pengetahuan. Aktivitas pembelajaran yang nyata antara lain: 1) menentukan tema atau topik sesuai dengan kompetensi dasar menurut tuntutan kurikulum, 2) mempelajari cara-cara penggunaan alat dan bahan yang tersedia dan harus disediakan, 3) mempelajari dasar teoritis yang relevan dan hasil eksperimen sebelumnya, 4) melakukan dan mengamati percobaan, 5) mencatat fenomena yang terjadi, menganalisis, dan menyajikan data, menarik simpulan atas hasil percobaan dan membuat laporan.

4.) **Menalar.** Istilah menalar dalam kerangka proses pembelajaran dengan pendekatan ilmiah yang dianut dalam Kurikulum 2013 adalah untuk menggambarkan bahwa guru dan peserta didik merupakan pelaku aktif. Titik tekannya tentu dalam banyak hal dan situasi, peserta didik harus lebih aktif daripada guru. Penalaran adalah proses berpikir yang logis dan sistematis atas fakta empiris yang dapat diobservasi untuk memperoleh simpulan berupa pengetahuan. Terdapat dua cara menalar, yaitu penalaran induktif dan penalaran deduktif. Penalaran induktif merupakan cara menalar dengan menarik simpulan dari fenomena atau atribut khusus untuk hal-hal yang bersifat umum. Jadi, menalar secara induktif adalah proses penarikan simpulan dari kasus-kasus yang berisifat nyata secara individual atau spesifik menjadi simpulan yang bersifat umum. Kegiatan menalar secara induktif lebih banyak berpijak pada observasi indrawi atau pengamatan empirik. Penalaran deduktif merupakan cara menalar dengan menarik simpulan dari pernyataan atau fenomena yang bersifat umum menuju pada hal yang bersifat khusus. Pola penalaran deduktif dikenal dengan pola silogisme (kategorial, hipotesis, dan alternatif).

5.) **Komunikasi** yaitu: mengkomunikasikan hasil percobaan.

Khusus dalam pelajaran PJOK, tahapan di atas tentu tidak dapat dan tidak selalu harus dilaksanakan secara hirarkis (berurutan). Hal itu tergantung pada materi ajar dan episode pembelajaran apa yang sedang dilakukan. Bahkan, dalam pandangan para ahli Penjas, jika pendekatan ilmiah ini dilaksanakan secara kaku dengan mengikuti urutan kegiatan sebagai tahapannya, dikhawatirkan bahwa pelajaran Penjas akan kehilangan ciri uniknya, yaitu kekayaan

aktivitas gerak yang bermanfaat langsung pada pengembangan keterampilan motorik dan kebugaran jasmani.

Lebih jauh dapat dijelaskan bahwa *scientific approach* bukanlah sebuah model pembelajaran yang karenanya tidak dapat diartikan sebagai model yang harus diikuti sesuai tahapannya. Arti "pendekatan" hanyalah menunjuk pada misi dan tujuan akhir dari sebuah kegiatan yang bermakna kepada produk apa yang harus dicapai. Misalnya, istilah "pendekatan ilmiah" bagi kita bukan merupakan sebuah urutan kegiatan belajar, tetapi lebih bermakna semacam "sifat" bahwa pelajaran Penjas (atau pelajaran apapun) harus mampu mengembangkan kemampuan mengamati, mempertanyakan, mengumpulkan informasi, menalar/meng-asosiasi, dan mengomunikasikan. Dengan pendekatan ilmiah tersebut, para guru dapat memilih model pembelajaran yang dipandang mampu mengusung pencapaiannya seperti model *problem-based learning*, *model project-based learning*, *contextual learning*, dan *guided discovery learning*.

Khusus dalam pembelajaran Penjas, model pembelajaran yang sudah dikembangkan oleh para ahli justru lebih banyak dan bahkan lebih kontekstual. Beberapa di antaranya ada model *movement education*, model pengembangan tanggung jawab (Hellison's model), model petualangan (*adventure education model*), model kebugaran (*fitness education model*), model perkembangan (*developmental model*), bahkan termasuk model *Teaching Games for Understanding* (TGfU model) serta model kooperatif (*Cooperative model*). Sedangkan dalam wilayah pendekatan pembelajaran, penjas pun mengenal berbagai pendekatan, seperti pendekatan pola gerak dominan, pendekatan taktis, dan pendekatan konsep.

4. Penyiapan Sarana dan Prasana

Pembelajaran PJOK memerlukan sarana dan prasana untuk mencapai tujuan pembelajaran secara aman, efektif dan efisien. Penyediaan sumber daya fisik yang memadai termasuk fasilitas, peralatan, dan pemeliharaan dapat membantu dalam memengaruhi sikap dan menunjang keberhasilan program. Dalam pembelajaran PJOK, fasilitas yang harus tersedia bagi peserta didik untuk melatih otot besar seperti memanjat, melompat, melompat-lompat, menendang, melempar, melompat dan menangkap, dan mereka juga terlibat dalam kegiatan keterampilan motorik dan permainan lainnya.

Guru sebagai salah satu sumber pembelajaran juga dapat menggunakan berbagai sumber pembelajaran lain, untuk menambah wawasan siswa dalam pembelajaran seperti Buku, terutama buku panduan guru dan siswa PJOK SMA kelas X. Selain itu, guru juga dapat menggunakan sumber pembelajaran dari video, media cetak, media elektronik, atau internet.

Idealnya, aktivitas pembelajaran menggunakan sarana dan prasarana yang sesuai. Akan tetapi, jika sekolah tidak memiliki dan menyediakan sarana dan prasarana, kreativitas guru sangat diperlukan untuk memodifikasi sarana dan prasarana pembelajaran PJOK. Demikian juga, guru dapat menyesuaikan aktivitas yang dipilih, sesuai dengan ketersediaan sarana dan prasarana, dan tetap melakukan pembelajaran untuk mencapai kompetensi yang diharapkan. Apabila sekolah telah memiliki sarana yang lengkap, diharapkan juga guru dapat memodifikasi sarana tersebut untuk menyesuaikan dengan peserta didik yang memiliki kemampuan kurang atau dibawah rata-rata.

5. Keamanan dan Keselamatan dalam Pembelajaran

Hal terpenting dalam pembelajaran PJOK adalah terpenuhinya aspek keamanan dan keselamatan. Peserta didik melakukan unjuk kerja dengan aman dan selamat sesuai kompetensi yang diharapkan, dan terjadi peningkatan keterampilan sesuai dengan tantangan dalam melakukan unjuk kerja.

Peserta didik belajar juga untuk menilai kerja yang mereka lakukan dan juga menilai rekannya. Selain itu peserta didik juga harus mampu beradaptasi memodifikasi dan meningkatkan kemampuannya. Karena itu perlu diketahui prosedur keamanan dan keselamatan dalam pembelajaran PJOK. Tujuan prosedur keamanan dan keselamatan pembelajaran PJOK adalah untuk memastikan peserta didik melakukan aktivitas Pendidikan Jasmani dan Olahraga dan kesehatan dengan aman dan selamat. Keamanan dan keselamatan dalam pembelajaran meliputi keamanan dan keselamatan penggunaan sarana dan prasarana dan keamanan melakukan suatu gerakan/keterampilan tertentu.

Dalam pembelajaran PJOK, kepala sekolah dan guru harus menjamin hal-hal berikut ini.

a. Sekolah memiliki standar pencegahan dan penjagaan keselamatan untuk meminimalkan resiko dalam pembelajaran PJOK.

b. Seluruh alat yang dipergunakan dalam pembelajaran PJOK adalah aman, secara rutin diperiksa, diperbaiki dan dirawat.

c. Memiliki catatan perawatan dan perbaikan alat.

d. Guru harus memiliki kualifikasi dan pengalaman sebagai guru PJOK.

e. Segala hal yang berpotensi untuk mengganggu dan menimbulkan resiko diidentifikasi dalam manajemen resiko.

f. Guru memiliki pengetahuan dan keterampilan P3K/ kegawat-daruratan.

6. Pengayaan dan Remedial

Kegiatan remedial adalah kegiatan yang ditujukan untuk membantu siswa yang mengalami kesulitan dalam menguasai materi pelajaran yang diberikan. Dalam kaitannya dengan proses pembelajaran, fungsi kegiatan remedial adalah: (1) memperbaiki cara belajar siswa, (2) meningkatkan kepekaan siswa terhadap kelebihan dan kekurangan dirinya, (3) menyesuaikan pembelajaran dengan karakteristik siswa, (4) mempercepat penguasaan siswa terhadap materi pelajaran, (5) membantu mengatasi kesulitan dalam Aspek Sosial dan pribadi siswa. Kegiatan remedial dapat dilaksanakan sebelum kegiatan pembelajaran biasanya dilakukan untuk membantu siswa yang diduga akan mengalami kesulitan (preventif), setelah kegiatan pembelajaran biasanya dilakukan untuk membantu siswa yang mengalami kesulitan belajar (kuratif), atau selama berlangsungnya kegiatan pembelajaran biasa. Langkah-langkah yang harus ditempuh dalam kegiatan remedial adalah: (1) analisis hasil diagnosis kesulitan belajar, (2) menemukan penyebab kesulitan, (3) menyusun rencana kegiatan remedial, (4) melaksanakan kegiatan remedial, dan (5) menilai kegiatan remedial.

Kegiatan pengayaan adalah suatu kegiatan yang diberikan kepada siswa agar mereka dapat mengembangkan potensinya secara optimal dengan memanfaatkan sisa waktu yang dimilikinya. Kegiatan pengayaan dilaksanakan dengan tujuan memberikan kesempatan kepada siswa untuk memperdalam penguasaan materi pelajaran yang berkaitan dengan tugas belajar yang sedang dilaksanakan sehingga tercapai tingkat perkembangan yang optimal. Tugas yang dapat diberikan guru pada siswa yang mengikuti kegiatan pengayaan di antaranya adalah memberikan kesempatan menjadi tutor sebaya, mengembangkan latihan praktis dari materi yang sedang dibahas, membuat hasil karya,

melakukan suatu proyek, membahas masalah, atau mengerjakan permainan yang harus diselesaikan siswa. Apapun kegiatan yang dipilih guru, hendaknya kegiatan pengayaan tersebut menyenangkan dan mengembangkan kemampuan kognitif tinggi sehingga mendorong siswa untuk mengerjakan tugas yang diberikan. Dalam memilih dan melaksanakan kegiatan pengayaan, guru harus memperhatikan (1) faktor siswa, baik faktor minat maupun faktor psikologis lainnya, (2) faktor manfaat edukatif, dan (3) faktor waktu.

7. **Penilaian**

Penilaian oleh pendidik merupakan suatu proses yang dilakukan melalui langkah-langkah perencanaan, penyusunan alat penilaian, pengumpulan informasi melalui sejumlah bukti yang menunjukkan pencapaian kompetensi peserta didik, pengolahan, dan pemanfaatan informasi tentang pencapaian kompetensi peserta didik. Penilaian tersebut dilakukan melalui berbagai teknik/cara, seperti penilaian unjuk kerja (*performance*), penilaian sikap, penilaian tertulis (*paper and pencil test*), penilaian projek, penilaian produk, penilaian melalui kumpulan hasil kerja/karya peserta didik (portofolio), dan penilaian diri.

Penilaian pencapaian kompetensi baik formal maupun informal diadakan dalam suasana yang menyenangkan, sehingga memungkinkan peserta didik menunjukkan apa yang dipahami dan mampu dikerjakannya. Pencapaian kompetensi seorang peserta didik dalam periode waktu tertentu harus dibandingkan dengan hasil yang dimiliki peserta didik tersebut sebelumnya. Tidak dianjurkan untuk dibandingkan dengan peserta didik lainnya. Dengan demikian peserta didik tidak merasa dihakimi oleh pendidik tetapi dibantu untuk mencapai kompetensi atau indikator yang diharapkan.

Penilaian hasil belajar peserta didik mencakup kompetensi sikap, pengetahuan, dan keterampilan yang dilakukan secara berimbang sehingga dapat digunakan untuk menentukan posisi relatif setiap peserta didik terhadap standar yang telah ditetapkan. Cakupan penilaian merujuk pada ruang lingkup materi, kompetensi mata pelajaran/kompetensi muatan/kompetensi program, dan proses. Teknik dan instrumen yang digunakan untuk penilaian kompetensi sikap, pengetahuan, dan keterampilan adalah sebagai berikut:

a. **Penilaian kompetensi sikap**

Penilaian sikap dilakukan dengan menggunakan teknik observasi oleh guru mata pelajaran (selama proses pembelajaran pada jam pelajaran), yang ditulis dalam buku jurnal (yang selanjutnya disebut jurnal). Selain itu, penilaian diri dan penilaian antar teman.

1) Observasi merupakan teknik penilaian yang dilakukan secara berkesinambungan dengan menggunakan pedoman observasi yang berisi sejumlah indikator perilaku yang diamati.
2) Penilaian diri merupakan teknik penilaian dengan cara meminta peserta didik untuk mengemukakan kelebihan dan kekurangan dirinya dalam konteks pencapaian kompetensi. Instrumen yang digunakan berupa lembar penilaian diri.
3) Penilaian antar peserta didik merupakan teknik penilaian dengan cara meminta peserta didik untuk saling menilai terkait dengan pencapaian kompetensi. Instrumen yang digunakan berupa lembar penilaian antarpeserta didik.
4) Jurnal merupakan catatan pendidik di dalam dan di luar kelas yang berisi informasi hasil pengamatan tentang kekuatan dan kelemahan peserta didik yang berkaitan dengan sikap dan perilaku.

b. **Penilaian Kompetensi Pengetahuan**

Teknik penilaian pengetahuan dapat digunakan sesuai dengan karakteristik masing-masing KD. Teknik yang digunakan adalah lain tes tertulis, tes lisan, penugasan, dan portofolio.

1) Instrumen tes tulis berupa soal pilihan ganda, isian, jawaban singkat, benar-salah, menjodohkan, dan uraian. Instrumen uraian dilengkapi pedoman penskoran.
2) Instrumen tes lisan berupa daftar pertanyaan.
3) Instrumen penugasan berupa pekerjaan rumah dan/atau projek yang dikerjakan secara individu atau kelompok sesuai dengan karakteristik tugas.

c. **Penilaian Kompetensi Keterampilan**

Pendidik menilai kompetensi keterampilan melalui penilaian kinerja, yaitu penilaian yang menuntut peserta didik mendemonstrasikan suatu kompetensi tertentu dengan menggunakan penilaian kinerja, dan penilaian proyek. Instrumen yang digunakan berupa daftar cek atau skala penilaian (*rating scale*) yang dilengkapi rubrik.

1) Tes praktik adalah penilaian yang menuntut respon berupa keterampilan melakukan suatu aktivitas atau perilaku sesuai dengan tuntutan kompetensi.

2) Projek adalah tugas-tugas belajar (*learning task*) yang meliputi kegiatan perancangan, pelaksanaan, dan pelaporan secara tertulis maupun lisan dalam waktu tertentu.

BAB I

PERMAINAN BOLA BESAR

A. Standar Kompetensi Lulusan

KOMPETENSI LULUSAN SMA/MA/SMK/MAK/SMALB/Paket C	
Dimensi	**Kualifikasi Kemampuan**
Sikap	Memiliki perilaku yang mencerminkan sikap orang beriman, berakhlak mulia, berilmu, percaya diri, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
Pengetahuan	Memiliki pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif dalam ilmu pengetahuan, teknologi, seni, dan budaya dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab serta dampak fenomena dan kejadian.
Keterampilan	Memiliki kemampuan pikir dan tindak yang efektif dan kreatif dalam ranah abstrak dan konkret sebagai pengembangan dari yang dipelajari di sekolah secara mandiri.

B. Kompetensi Inti (KI)

KOMPETENSI INTI 1 (SIKAP SPIRITUAL)	
1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.	
KOMPETENSI INTI 2 (SIKAP SOSIAL)	
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia	

Keterangan:

- Pembelajaran Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dilaksanakan secara tidak langsung (*indirect teaching*) melalui keteladanan, ekosistem pendidikan, dan proses pembelajaran Pengetahuan dan Keterampilan.
- Guru mengembangkan Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dengan memperhatikan karakteristik, kebutuhan, dan kondisi peserta didik.
- Evaluasi terhadap Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dilakukan sepanjang proses pembelajaran berlangsung, dan berfungsi sebagai pertimbangan guru dalam mengembangkan karakter peserta didik lebih lanjut.

KOMPETENSI INTI 3 (PENGETAHUAN)	KOMPETENSI INTI 4 (KETERAMPILAN)
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.	4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

C. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
2.1 Menghargai dan menghayati kebiasaan perilaku sportif (*fairplay* dalam permainan, jujur, mengikuti aturan, tidak menghalalkan segala cara untuk meraih kemenangan, menerima kekalahan dan mengakui keunggulan lawan, mau menghargai dan menghormati),	

kompetitif, sungguh-sungguh, bertanggung jawab, berani, menghargai perbedaan, disiplin, kerja sama, budaya hidup sehat, dan percaya diri dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.	
3.1 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik*.	3.1.1. Menganalisis keterampilan gerak permainan bola besar melalui permainan sepak bola 3.1.2. Menganalisis keterampilan gerak Permainan bola besar melalui permainan bola voli 3.1.3. Menganalisis keterampilan gerak Permainan bola besar melalui permainan bola basket
4.1 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik*.	4.1.1. Mempraktikkan hasil analisisketerampilan permainan bola besar melalui permainan sepak bola. 4,1.2. Mempraktikkan keterampilan analisis permainan bola besar melalui permainan bola voli 4.1.3. Mempraktikkan keterampilan analisis permainan bola besar melalui permainan bola basket.

D. Permainan Bola Besar Menggunakan Sepak bola, Bola voli, dan Bola basket

Tujuan pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini peserta didik diharapkan mampu:

1. Memelihara kesehatan tubuh.
2. Menjaga kesehatan tubuh dengan menerapkan gaya hidup aktif.
3. Saat bermain menunjukkan permainan tidak curang.
4. Dalam melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis.
5. Mengikuti, peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru.

Permainan bola besar melalui permainan sepak bola

6. Menganalisis dan mempraktikkan variasi keterampilan gerak permainan bola besar melalui permainan sepak bola.
7. Menganalisis dan mempraktikkan kombinasi keterampilan gerak permainan bola besar melalui permainan sepak bola.

Permainan bola besar melalui permainan bola voli

8. Menganalisis dan mempraktikkan variasi keterampilan gerak permainan bola besar melalui permainan bola voli dengan baik.
9. Menganalisis dan mempraktikkan kombinasi keterampilan gerak permainan bola besar melalui permainan bola voli.

Permainan bola besar melalui permainan bola basket

10. Menganalisis dan mempraktikkan variasi keterampilan gerak permainan bola besar melalui permainan bola basket dengan baik.
11. Menganalisis dan mempraktikkan kombinasi keterampilan gerak permainan bola besar melalui permainan bola basket dengan baik.

E. Kegiatan Pembelajaran

1. Kegiatan Pendahuluan

Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan.

Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan melalui permainan bola besar.

2. Kegiatan Inti

Kegiatan inti merupakan penerapan secara operasional model/ pendekatan/metode/gaya yang dipilih sesuai dengan kompetensi dasar dan karakteristik siswa.

3. Penutup

Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, refleksi, evaluasi proses pembelajaran, dan berdoa.

F. Metode Pembelajaran

1. *Inclusive* (cakupan).
2. Demonstrasi.
3. *Part and whole* (bagian dan keseluruhan).
4. *Resiprocal* (timbal-balik).
5. Pendekatan Pembelajaran Kontekstual.
6. Pendekatan *Scientific.*

G. Media Pembelajaran

1. Media

a. Gambar : gerakan permainan bola besar.

b. Model : peragaan oleh guru atau peserta didik yang sudah memiliki kemampuam permainan sepak bola atau bola voli atau bola basket.

2. Alat dan bahan

Alat yang dapat digunakan pada sepak bola atau bola voli atau bola basket adalah sebagai berikut:

a. Ruang terbuka yang datar dan aman/lapangan sepak bola/lapangan bola basket/lapangan bola voli.

b. Bola sepak bola atau bola voli atau bola basket.

c. *Cones*/corong ± 10 buah.

d. *Stopwatch.*

H. Materi Pembelajaran

(1) Permaianan sepak bola: keterampilan menggiring, mengontrol, mengenal posisi, menembak bola ke gawang (2) Bola voli: keterampilan *passing* bawah, *passing* atas, servis, *smash*. (3) Bola basket: keterampilan melempar, menangkap, menggiring, menembak bola ke ring basket.

Jenis olahraga bola besar yang ada di dalam bab ini adalah sepak bola, bola voli, dan bola basket, dalam penerapannya, sekolah dapat memilih sesuai dengan sarana dan prasarana yang ada di sekolah dan bakat peserta didik.

I. Contoh Penerapan Pendekatan Saintifik Dalam Pengembangan Pengetahuan dan Keterampilan Mengumpan/Menendang Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam

1. Meminta salah satu pesera didik yang dikategorikan mampu untuk memperagakan gerak menendang bola menggunakan kaki bagian dalam atau contoh dari guru; melihat tayangan dan peserta didik yang lain mengamatinya.
2. Memotivasi peserta didik untuk bertanya, dengan cara guru mengajukan beberapa pertanyaan; Bagaimana jalannya bola bila titik perkenaan kaki dengan bola diubah (bawah bola, titik tengah bola, titik atas bola)?, Apakah jarak kaki tumpu dengan bola mempengaruhi jalannya bola?, Apakah jarak ayunan kaki mempengaruhi jalannya bola? Bagaimana jalannya bola bila merubah posisi togok saat menendang?
3. Menemukan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan di atas melalui kegiatan eksplorasi gerak secara individual, berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan sikap kerjasama dan disiplin sehingga ditemukan gerak yang efektif dan efesien sesuai kebutuhan masing-masing peserta didik.
4. Menemukan hubungan keterampilan gerak dengan jalannya bola, jarak tempuh, dan akurasi.
5. Menerapkan berbagai keterampilan gerak menendang menggunakan kaki bagian dalam permainan sepak bola secara beregu dengan menunjukkan sikap kerjasama, disiplin, dan sportivitas.

Setiap keterampilan gerak permainan sepak bola seperti keterampilan mengontrol, menggiring, dan menembak ke gawang dikembangkan dengan cara seperti di atas.

J. Aktivitas Pembelajaran Permainan Sepak bola

Aktivitas pembelajaran sepak bola dilakukan dengan bermain; latihan dan bermain, kegiatan latihan dilakukan dengan cara sebagai berikut :

1. Menendang/mengumpan bola dengan menggunakan kaki bagian dalam

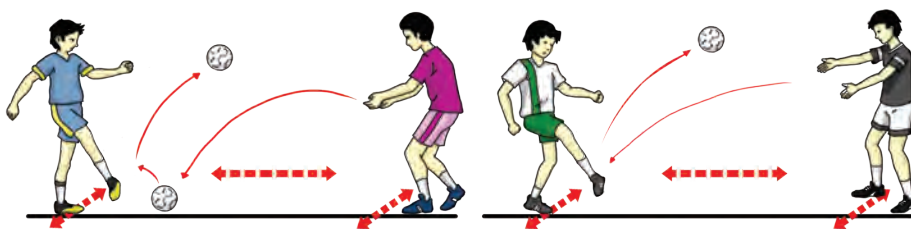
Pelaksanaannya:

a. Pilih pasangan yang seimbang, kemudian berdiri saling berhadapan dengan jarak ± 5 m.

b. Lakukan keterampilan gerak menendang untuk menemukan jawaban pertanyaan.

c. Latihan ini dilakukan di tempat, dilanjutkan dengan bergerak maju-mundur, dan bergerak ke kanan dan kiri.

d. Selama melakukan latihan kembangkan nilai-nilai kerjasama dan disiplin.

e. Setelah peserta didik merasakan kemajuan keterampilan, minta mereka untuk menerapkan keterampilan tesebut dalam bentuk pertandingan secara beregu.

Gambar 1.1 Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam berpasangan

2. Menendang/mengumpan bola menggunakan kaki bagian dalam melewati tengah gawang atau atas gawang

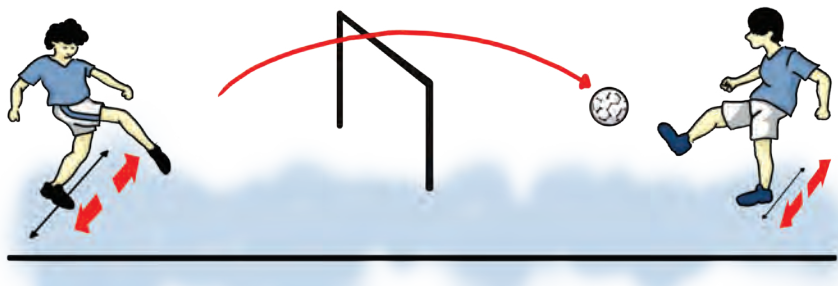
Pelaksanaannya:

a. Berdiri saling berhadapan diantara gawang dengan jarak ± 7 m.

b. Dilakukan secara berpasangan atau kelompok.

c. Dilakukan di tempat dan dilanjutkan bergerak ke kanan dan ke kiri.

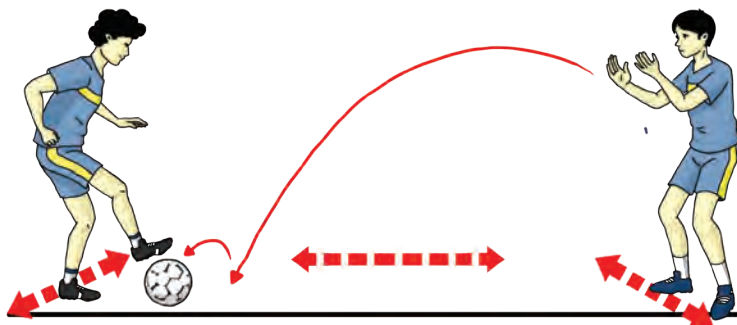
d. Lakukan berulang-ulang dan bergantian.

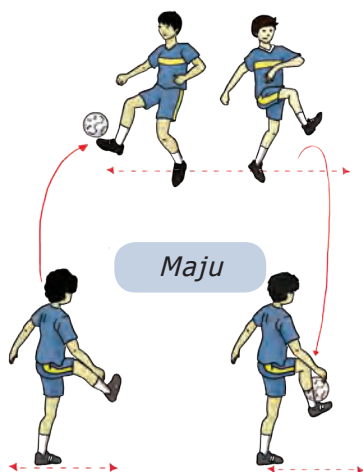
Latihan ini dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, dan sportivitas.

Gambar 1.2 Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam melewati tengah dan atas gawang

3. Pembelajaran variasi dan kombinasi keterampilan keterampilan dasar menghentikan bola

a. Menghentikan bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar, punggung dan telapak kaki dengan arah bola datar dan melambung dapat dilakukan sebagi berikut:

1) Berdiri saling berhadapan dengan jarak ± 5 m.
2) Bola dipantul, digulir, dan dilambung dari depan.
3) Latihan ini dilakukan secara berpasangan/berkelompok.
4) Latihan ini dilakukan di tempat, dilanjutkan maju-mundur dan menyamping.
5) Lakukan berulang-ulang dan bergantian.

Latihan dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, dan sportivitas.

Gambar 1.3 Menghentikan bola menggunakan telapak kaki.

b. Menghentikan bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar, punggung dan telapak kaki dengan arah bola datar dan melambung, dengan bola ditendang atau dioper oleh teman dapat dilakukan sebagai berikut.

Gambar 1.4 Menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar

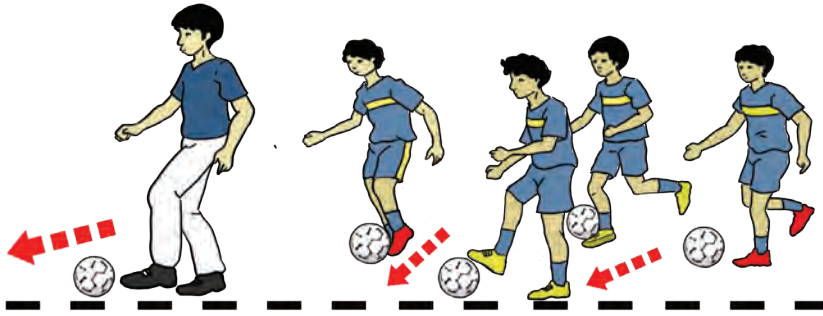
1) Berdiri saling berhadapan dengan jarak ± 5 m.
2) Bola ditendang/dioper secara bergantian.
3) Dilakukan secara berpasangan/ berkelompok.
4) Latihan ini dilakukan di tempat, dilanjutkan dengan bergerak maju, mundur, dan menyamping.
5) Lakukan berulang-ulang dan bergantian.

Latihan dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, dan sportivitas.

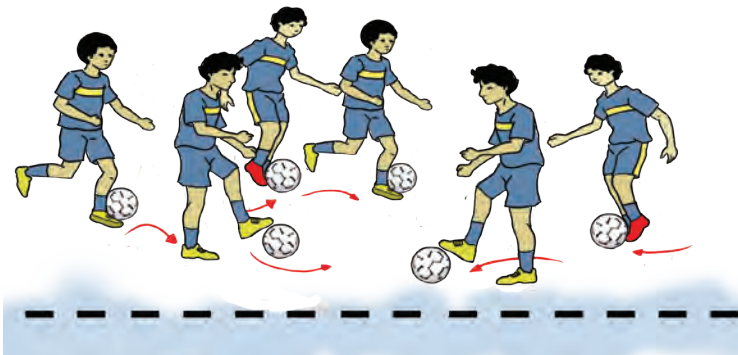
4. Pembelajaran variasi dan kombinasi keterampilan dasar menggiring bola

a. Menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki dilakukan sebagi berikut:

1) Berdiri membentuk satu barisan ke belakang dengan jarak antara satu dengan yang lain ±2 m.
2) Dilakukan dengan mengikuti gerak teman yang berada di depannya.
3) Lakukan berulang-ulang dan bergantian.

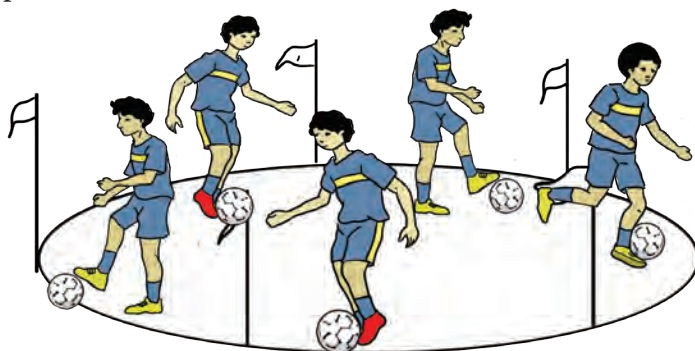
Latihan dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, dan sportivitas.

Gambar 1.5 Menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar

b. Menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki dapat dilakukan sebagai berikut.
   1) Berdiri membentuk satu banjar dengan jarak antara satu dengan yang lain ±2 m.
   2) Menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan punggung kaki dilakukan dengan mengikuti gerak teman yang berada di depannya.
   3) Latihan ini dilakukan secara berpasangan.
   4) Lakukan berulang-ulang dan bergantian.

Latihan dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, dan sportivitas.

Gambar 1.6 Menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki

c. Menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki dapat dilakukan sebagi berikut.

1) Berdiri membentuk satu banjar dengan jarak antara satu dengan yang lain ±2 m.
2) Buat satu lingkaran yang di dalamnya terdapat bendera yang ditancapkan sebagai rintangannya.
3) Antar sesama teman tidak boleh bersentuhan.
4) Latihan ini dilakukan secara perorangan dalam bentuk kelompok.
5) Lakukan berulang-ulang.

Latihan dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, dan sportivitas.

Gambar 1.7 Menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki sambil bergerak dalam lingkaran

5. Pembelajaran posisi pemain dalam permainan sepak bola

Pemain-pemain yang mengambil bagian aktif dalam formasi W.M adalah;

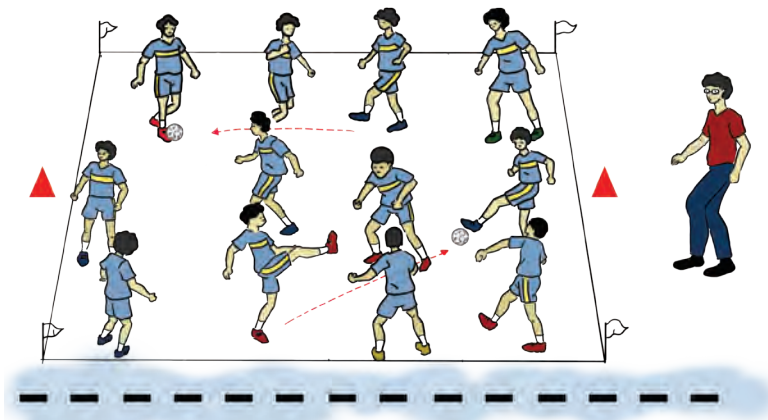
- Belakang kanan
- Belakang kiri
- Poros halang
- Gelandang kiri
- Gelandang kanan
- Kanan luar
- Kanan dalam
- Penyerang tengah
- Kiri dalam
- Kiri luar
- Penjaga gawang

Pemain-pemain yang mengambil bagian aktif dalam formasi 4 – 2 – 4 adalah:

- Belakang kanan
- Poros halangan
- Poros halang
- Belakang kiri
- Gelandang kiri
- Gelandang kanan
- Kanan luar
- Kanan dalam
- Kiri dalam
- Kiri luar
- Penjaga gawang

6. Pembelajaran bermain sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi

a. Permainan mengumpan pada empat bidang dapat dilakukan sebagai berikut.

1) Peserta didik dibagi menjadi dua kelompok,
2) Masing-masing kelompok dapat terdiri dari 6 orang (sesuai dengan besar lapangan),
3) Setiap kelompok berusaha menjatuhkan kuns/corong lawan,
4) Bola ditendang/diumpan,
5) Permainan dilakukan pada lapangan yang telah ditetapkan dan tidak keluar dari lapangan,
6) Tim mendapat satu poin dapat menjatuhkan kuns lawan,
7) Tim dianggap menang bila memperoleh poin terbanyak,
8) Waktu bermain 10 menit,
9) Dilakukan dengan menanamkan nilai-nilai sportivitas.

Gambar 1.8 Bermain sepak bola menggungkan peraturan dimodifikasi

K. Contoh Penerapan Pendekatan Saintifik dalam Pembelajaran Variasi Keterampilan Permainan Bola Besar Melalui Permainan Bola voli

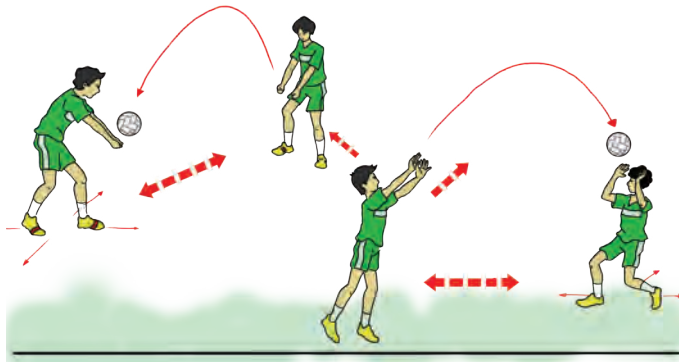
Aktivitas:

1. Meminta salah satu pesera didik yang dikategorikan mampu untuk memperagakan gerak atau contoh dari guru; melihat tayangan dan peserta didik yang lain mengamatinya.
2. Memotivasi peserta didik untuk bertanya, dengan cara guru mengajukan beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan keterampilan gerak contoh: Bagaimana jalannya jika melakukan *passing* bawah bola voli kaki tidak mengeper? Apakah kemiringan tubuh mempengaruhi jalannya bola saat melakukan servis bawah? kenapa bola selalu diusahakan berada ditengah badan saat melakukan *passing* bawah?
3. Menemukan jawaban atas pertanyaan di atas melalui kegiatan eksplorasi gerak secara individual, berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan sikap kerjasama dan disiplin sehingga ditemukan gerak yang efektif dan efesien sesuai kebutuhan masing-masing peserta didik.
4. Menemukan hubungan keterampilan gerak.
5. Menerapkan berbagai keterampilan gerak permainan bola besar melalui permainan bola voli dalam bermain secara beregu dengan menunjukkan sikap kerjasama, disiplin, dan sportivitas.

Setiap keterampilan gerak permainan bola voli seperti keterampilan *passing* atas, *passing* bawah, *smash*, dan *block* dikembangkan dengan cara seperti di atas.

L. Aktivitas Pembelajaran Permainan Bola Besar Variasi dan Kombinasi Menggunakan Bola voli

Aktivitas pembelajaran bola voli dilakukan dengan bermain; latihan dan bermain, kegiatan latihan dapat dilakukan sebagai berikut :

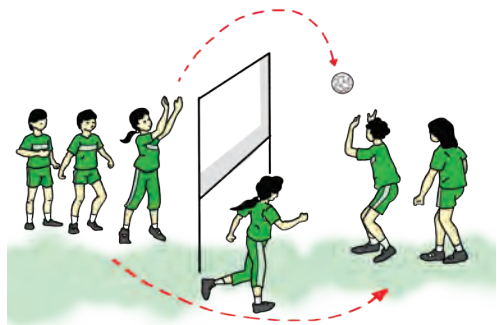
1. *Passing* atas dan bawah bergerak maju-mundur dan ke kiri-kanan

Gambar 1.9 *Passing* atas dan bawah secara berpasangan

a. Dilakukan berpasangan/berkelompok.
b. Pilih pasangan yang seimbang, kemudian berdiri saling berhadapan dengan jarak ± 4 m.
c. Bola dilambung oleh teman dari depan.
d. Lakukan berulang-ulang dan bergantian.
e. Lakukan keterampilan gerak untuk menemukan jawaban pertanyaan.
f. Selama melakukan latihan kembangkan nilai-nilai kerjasama dan disiplin.
g. Setelah peserta didik merasakan kemajuan keterampilan, minta mereka untuk menerapkan keterampilan tesebut dalam bentuk pertandingan secara beregu.

Kegiatan pembelajaran yang lainnya disesuaikan.

2. *Passing* atas dan bawah melampaui net

Pelaksanaannya sebagai berikut:

1) Berdiri saling berhadapan dengan jarak ± 3 m dipisahkan ner/jaring
2) Berdiri membentuk barisan satu ke belakang

Gambar 1.10 *Passing* atas beregu melewati net

3) Lakukan passing atas kearah teman diseberang net/jaring

4) Selesai melakukan berpindah tempat kebelakang barisan diseberang net/jaring

5) Lakukan berulang-ulang dan bergantian

Latihan dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, dan sportivitas

3. Pembelajaran variasi keterampilan dasar servis atas bola voli dengan konsisten dan tepat dalam berbagai situasi

a. Memukul bola ke lantai dengan menggunakan satu tangan

Pelaksanaannya sebagai berikut:

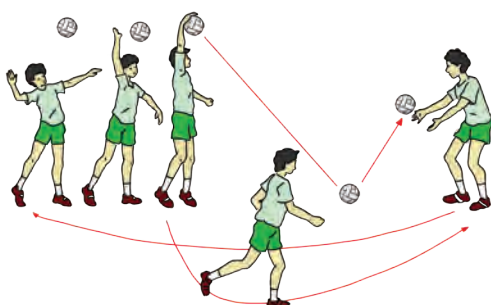
1) Berdiri saling berhadapan dengan jarak ± 3 m.

2) Bola dipegang dengan tangan kiri di depan badan dan lambungkan ke atas.

3) Pukul bola ke lantai (depan) menggunakan tangan kanan diawali dengan melentingkan pinggang ke belakang, yang telah melakukan pukulan bergerak pindah tempat.

4) Lakukan berulang-ulang dan bergantian.

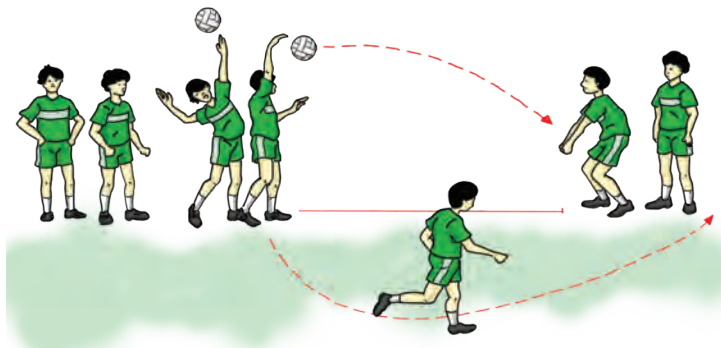
5) Latihan ini dilakukan berpasangan atau kelompok, formasi berbanjar.

Latihan dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

Gambar 1.11 Servis atas dengan memukul bola ke lantai

b. Servis ke arah teman, dan diterima menggunakan *passing* bawah

Pelaksanaannya dapat dilakukan sebagai berikut:

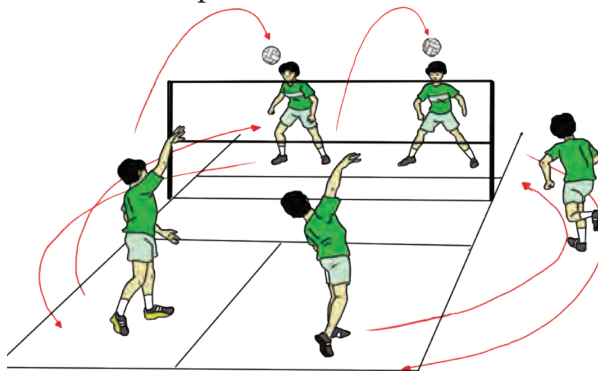
1) Sama dengan model I, namun bola dipukul ke teman.

2) Latihan ini dilakukan berpasangan atau kelompok.

Gambar 1.12 Servis atas ke arah teman

c. Servis atas ke arah sasaran pada lapangan melewati atas net

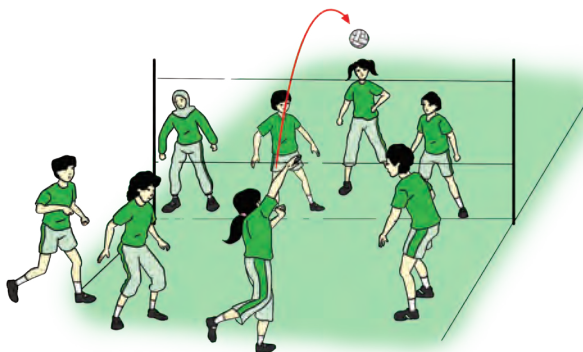
Pelaksanaannya dapat dilakukan sebagai berikut :

1) Berdiri saling berhadapan dengan jarak ± 3 m.
2) Lakukan latihan memukul bola seperti pada latihan-latihan sebelumnya, yang telah melakukan pukulan bergerak pindah tempat.
3) Lakukan latihan dengan jarak yang bertambah jauh, dari jarak 6 m dan secara bertahap jarak memukul ditambah menjadi 7 m, 8 m, dan 9 m disesuaikan dengan tingkat kemampuan peserta didik.
4) Lakukan berulang-ulang dan bergantian.

Latihan dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, dan sportivitas.

Gambar 1.13 Servis atas melewati net secara berpasangan

d. Bermain bola voli menggunakan *passing* bawah

Pelaksanaannya dapat dilakukan sebagai berikut :

1) Berdiri saling berhadapan dengan jarak ± 3 m.
2) Permainan dimulai dengan pukulan servis atas melalui atas net.
3) Bola harus diterima dan segera dikembalikan menggunakan *passing* bawah ke seberang lapangan.
4) Pemenang adalah regu yang terlebih dahulu mencapai 15 angka.
5) Kesalahan yang mengakibatkan perolehan angka bagi lawan.
    a) Bola menyentuh tanah/lantai dalam lapangan permainan.
    b) Bola ke luar lapangan dan pemain menyentuh tali/net.
    c) Pemain menginjak lapangan lawan.
6) Jumlah pemain 4-5 orang/regu.
7) Luas lapangan dapat disesuaikan, misalnya 4 x 6 m atau 8 x 9 m.
8) Tinggi net dua meter atau disesuaikan.

Gambar 1.14 Bermain bola voli menggunakan keterampilan *passing* bawah

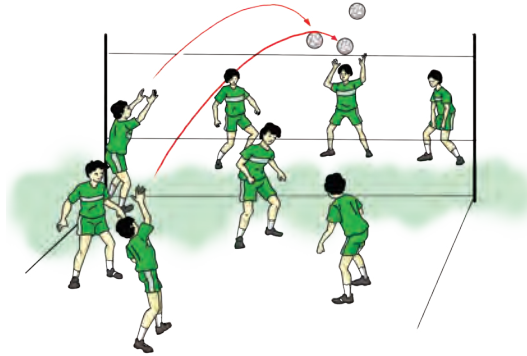
e. Bermain bola voli menggunakan *passing* atas

Pelaksanaannya dapat dilakukan sebagai berikut :

1) Bentuk peserta didik menjadi dua kelompok
2) Permainan dimulai dengan lemparan melalui atas net.
3) Bola yang dilempar lawan harus diterima menggunakan *passing* atas.

4) Lakukan *passing* atas/tidak lebih dari 3x sentuhan pukulan untuk menyebrangkan bola ke lapangan lawan.

5) Setiap pemain tidak dibolehkan melakukan dua pukulan/*passing* secara berturut-turut.

Latihan dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

Gambar 1.15 Bermain bola voli menggunakan keterampilan *passing* atas

f. Bermain bola voli dengan melalui keterampilan *passing* atas dan bawah, *smash,* dan membendung

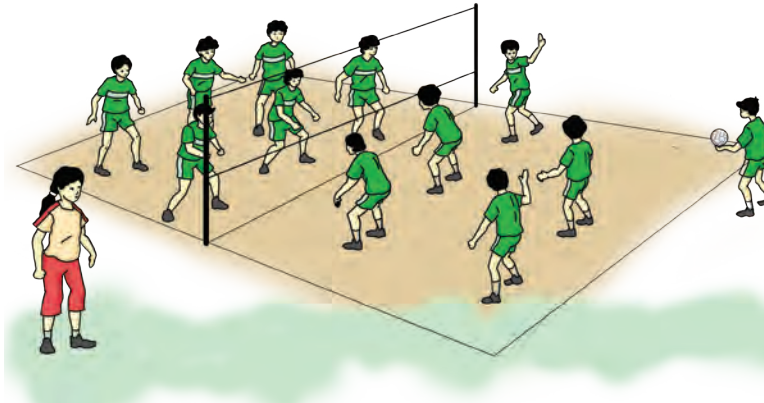
Pelaksanaannya dapat dilakukan sebagai berikut:

1) Bentuk peserta didik menjadi dua kelompok.

2) Permainan dimulai dengan servis atas dari belakang lapangan/ tengah lapangan melewati atas net.

3) Permainan mendekati peraturan yang sebenarnya.

4) Ukuran net agak direndahkan.

Latihan dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, dan sportivitas.

Gambar 1.16 Bermaian bola voli menggunakan peraturan dimodifikasi

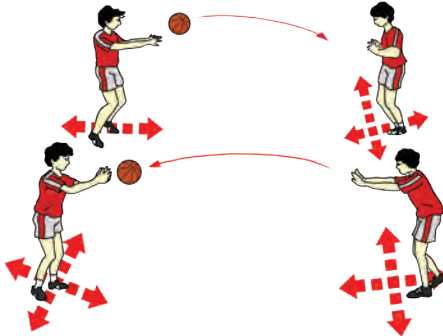
M. Contoh Penerapan Pendekatan Saintifik Dalam Pembelajaran Menganalisis Variasi Keterampilan Permainan Bola Besar Melalui Permainan Bola basket

1. Meminta salah satu pesera didik yang dikategorikan mampu untuk memperagakan gerak atau contoh dari guru; melihat tayangan dan peserta didik yang lain mengamatinya.
2. Memotivasi peserta didik untuk bertanya, dengan cara guru mengajukan beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan keterampilan gerak. Mengapa setelah menangkap bola setinggi dada tangan harus ditekuk (bola dibawa mendekat ke badan)? Apa yang akan terjadi jika bola dipompa terlalu keras?
3. Menemukan jawaban atas pertanyaan di atas melalui kegiatan eksplorasi gerak secara individual, berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan sikap kerjasama dan disiplin sehingga ditemukan gerak yang efektif dan efesien sesuai kebutuhan masing-masing peserta didik.
4. Menemukan hubungan keterampilan gerak.
5. Menerapkan berbagai keterampilan gerak permainan bola besar melalui permainan bola basket dalam bermain secara beregu dengan menunjukkan sikap kerjasama, disiplin, dan sportivitas.

N. Pembelajaran Variasi dan Kombinasi Keterampilan Keterampilan *Passing* dengan Menangkap (*Passing*)

Aktivitas pembelajaran bola basket dilakukan dengan bermain; latihan dan bermain, kegiatan latihan dapat dilakukan sebagai berikut :

1. ***Passing***

   a. Berdiri berhadapan dengan jarak ± 5 m

Gambar 1.17 Melempar dan menangkap bola berpasangan

   b. Lempar dan tangkap bola basket sambil bergerak maju, mundur dan menyamping .

   c. Lakukan secara berulang-ulang.

   d. Lakukan keterampilan gerak untuk menemukan jawaban pertanyaan.

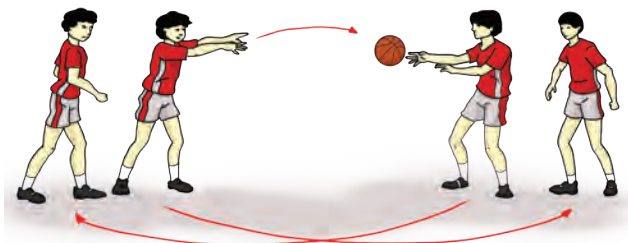
   e. Setelah peserta didik merasakan kemajuan keterampilan, minta mereka untuk menerapkan keterampilan tesebut dalam bentuk pertandingan secara beregu.

   Kegaitan pembelajaran yang lainnya disesuaikan.

2. ***Passing* dan menangkap bola basket pada formasi berbanjar**

   a. Berdiri berhadapan dengan jarak ± 5 m.

   b. Melakukan lemparan bergerak berpindah tempat, dilakukan berpasangan atau berkelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, dan sportivitas.

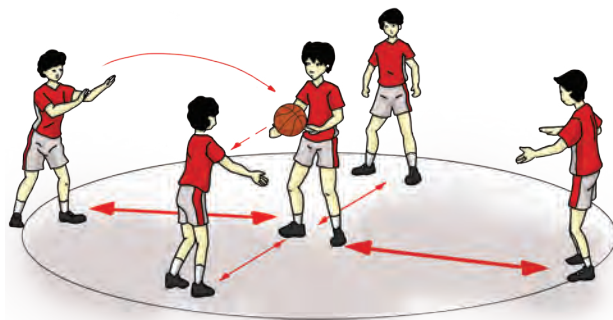
   c. Lakukan secara berulang-ulang.

Gambar 1.18 Melempar dan menangkap bola formasi berbanjar

3. ***Passing* dan menangkap bola basket pada formasi lingkaran**

   a. Berdiri berhadapan dengan jarak ± 5 m.

b. Setelah melakukan lemparan bergerak berpindah tempat (dari tengah lingkaran pindah ke garis lingkaran dan dari garis lingkaran pindah ke tengah lingkaran).

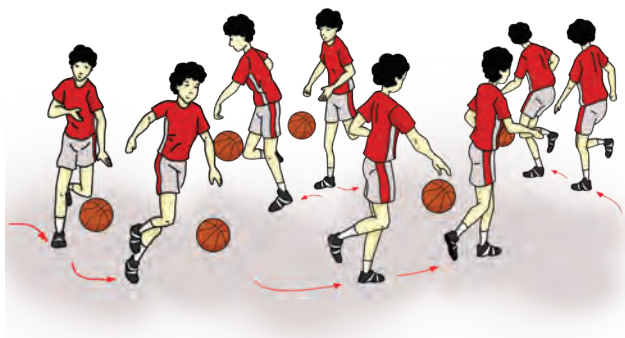
c. Lakukan secara berulang-ulang.

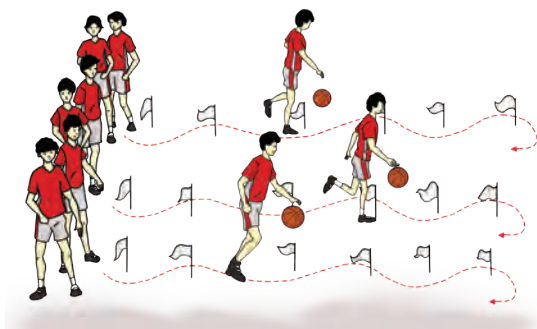
Lakukan latihan secara berpasangan atau berkelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, dan sportivitas.

Gambar 1.19 Melempar dan menangkap bola formasi lingkaran

O. Pembelajaran variasi dan kombinasi keterampilan dasar menggiring

1. Menggiring bola basket mengikuti teman yang di depannya

a. Peserta didik berdiri bebas sambil memegang bola.

b. Latihan dilakukan berpasangan atau bentuk kelompok, selama melakukan gerakan tidak boleh bersinggungan sesama teman, untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, dan sportivitas.

Gambar 1.20 Menggiring bola sambil bergerak

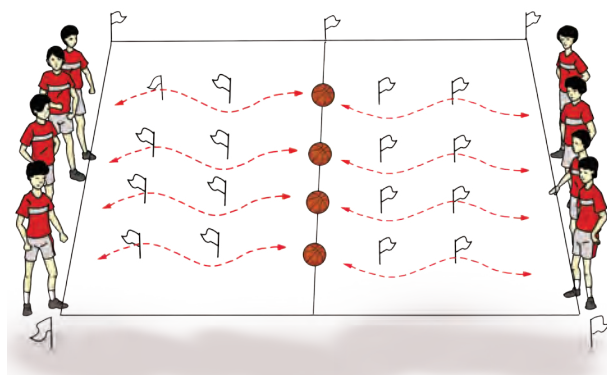
2. **Adu cepat menggiring bola basket melalui rintangan (*zig-zag*) dalam bentuk lari berantai**

Gambar 1.21 Menggiring bola berbelok-belok

a. Berbaris dengan formasi berbanjar.

b. latihan ini dilakukan secara berkelompok (secara estafet/lari berantai), untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, dan sportivitas.

3. **Lomba cepat mengambil bola basket dan menggiring melalui rintangan (*zig-zag*), dalam bentuk lari berantai**

   a. Berdiri berhadapan dengan jarak ± 10 m.

   b. Latihan ini dilakukan secara berkelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, dan sportivitas

Gambar 1.22 Menggiring bola berantai

P Pembelajaran variasi dan kombinasi keterampilan dasar *shooting* (menggunakan satu tangan) dengan konsisten dan tepat dalam berbagai situasi

1. **Menembak bola basket bergerak maju, mundur, dan menyamping**

   a. Berdiri berhadapan dengan jarak ± 5 m.

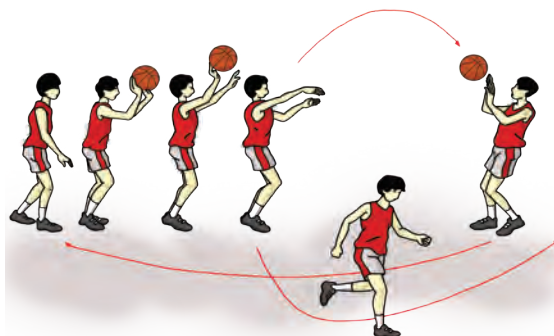
b. Menembak bola basket bergerak maju, mundur, dan menyamping, dilakukan berpasangan atau berkelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, dan sportivitas.

Gambar 1.23 *Shooting* bergerak maju mundur

2. *Shooting* bola basket pada formasi berbanjar

a. Berdiri dengan membentuk pormasi berbanjar.

b. Setelah melakukan *shooting* bergerak lari pindah tempat ke barisan belakang pada barisan di hadapannya.

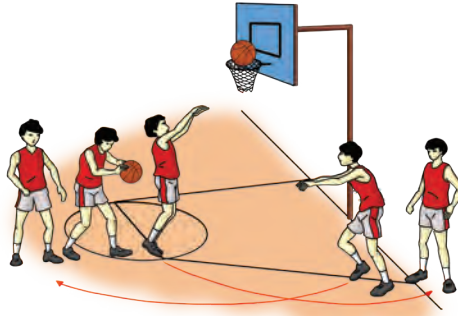
c. Latihan ini dilakukan berpasangan atau berkelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, dan sportivitas.

Gambar 1.24 *Shooting* bergerak beregu

3. *Shooting* bola basket pada formasi berbanjar dari arah depan ring basket

a. Berbaris satu banjar menghadap ring basket dengan jarak ± 3 m.

b. Kelompok di depan ring basket yang melakukan *shooting* dan yang ada di belakang yang mengambil bola dan mengopernya ke kelompok di depan ring.

c. Setelah melakukan *shooting* dan mengoper bola, bergerak lari pindah tempat (yang melakukan *shooting* pindah ke belakang ring dan yang mengoper ke depan ring).

Latihan ini dilakukan berkelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas.

Gambar 1.25 Menembak ke ring basket

4. Bermain bola basket menggunakan satu lapangan dan dibagi dua bidang, yakni bidang A lapangan untuk tim A dan bidang B lapangan untuk tim B

Pelaksanaannya:

a. Bentuk dua kelompok.

b. Tim A menempatkan pemainnya di lapangan B sebanyak 2 orang pemain, begitu juga tim B menempatkan 2 pemain di lapangan A.

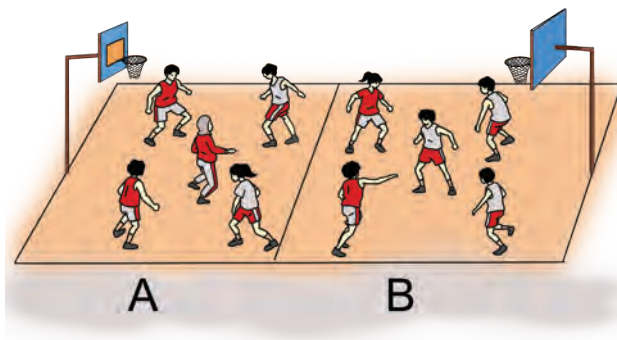
c. Para pemain boleh menggiring, melempar, dan menembak.

d. Saat menggiring bola, pemain yang berada pada lapangan A dan B tidak boleh melewati garis tengah.

e. Jadi yang berhak melakukan serangan pada lapangan lawan hanya 2 orang pemain.

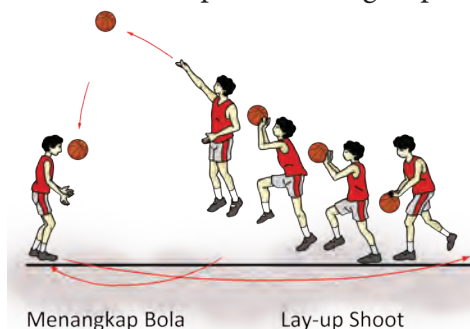
f. Tim pemenang adalah tim yang dapat memasukkan bola ke ring basket lebih banyak.

g. Lama permainan 5—10 menit.

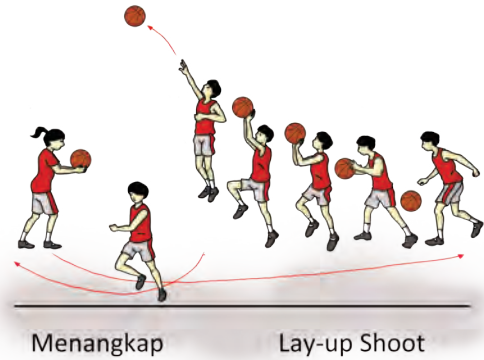
Latihan untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, dan sportivitas.

Gambar 1.26 Bermain bola basket dengan peraturan dimodifilasi

e. Pembelajaran variasi dan kombinasi keterampilan dasar *lay-up shoot*, dengan konsisten dan tepat dalam berbagai situasi.

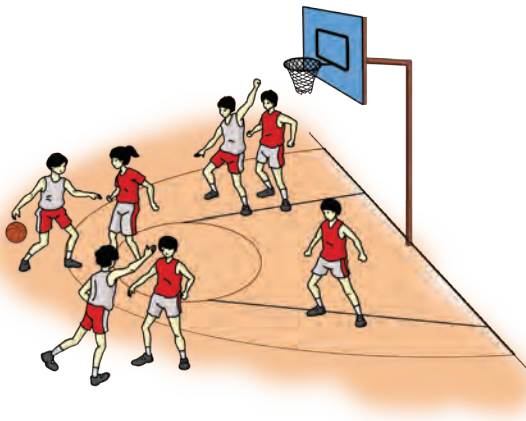
Model pembelajarannya sebagai berikut :

1. *Lay-up shoot*
   a. Berdiri menghadap rekan di depan dengan jarak ± 5 m.
   b. Melangkah dua langkah sambil melempar dan mengumpan ke arah ring bola basket. Siswa yang telah melakukan *lay-up shoot* bergerak berpindah tempat ke barisan menangkap bola. Latihan ini dilakukan berpasangan atau kelompok. Untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, dan sportivitas.

Gambar 1.27 *Lay-up shoot*

2. *Lay-up shoot* diawali menggiring bola
   a. Berdiri berhadapan dengan jarak ± 5 m.

b. lakukan Keterampilan *lay-up shoot* siswa yang telah melakukan *lay-up shoot* bergerak berpindah tempat ke barisan menangkap bola. Latihan ini dilakukan berpasangan atau kelompok. Untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, dan sportivitas.

Gambar 1.28 *Lay-up shoot* sambil bergerak

f. Pembelajaran bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi

1. Bentuk peserta didik menjadi dua regu bermain bola basket menggunakan setengah lapangan. Jumlah pemain adalah 3 lawan 2 dilanjutkan dengan 4 lawan 3 atau 5 lawan 4.
2. 3 pemain penyerang dan 2 pemain bertahan.
3. 4 pemain penyerang dan 3 pemain bertahan.
4. 5 pemain penyerang dan 4 pemain bertahan.
5. Setiap pemain berusaha memasukan bola ke ring basket, dengan keterampilan dasar yang telah dipelajarinya.

Gambar 1.29 Bermain bola basket dengan peraturan dimodifikasi 4 lawan 3

6. Regu yang menang adalah regu yang paling banyak memasukan bola ke ring basket dengan keterampilan yang benar.

   Latihan dilakukan berpasangan atau berkelompok untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, dan sportivitas.

O. RANGKUMAN

FIFA adalah organisasi sepak bola yang diakui secara Internasional. Permainan sepak bola dimainkan dalam dua babak (2 x 45 menit) dengan waktu istirahat 10 menit di antara dua babak tersebut.

Variasi dan kombinasi keterampilan teknik permainan sepak bola (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang).

FIVB adalah organisasi bola voli Internasional. Pada tahun 1895, William C Morgan menciptakan sebuah permainan bernama mintonette. Sebuah tim terdiri dari 6 orang pemain dilapangan selama pertandingan. Suatu regu tidak boleh beranggotakan lebih dari 12 orang pemain. Variasi dan kombinasi keterampilan gerak dasar permainan bola voli (*passing* bawah, *passing* atas, servis, dan *smash*).

FIBA adalah organisasi bola basket Internasional, Pada tahun 1891 James Naismith dapat memenuhi kehendak dari L.H. Gulick untuk membuat suatu permainan dengan nama "basket-ball" dan dalam bahasa Indonesia diterjemahkan permainan bola basket.

Variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bola basket diantaranya adalah melempar, menangkap menggiring, dan menembak ke ring basket.

Bola basket masuk di Indonesia setelah perang dunia ke-II dibawa oleh perantau-perantau Cina dan berkembang dengan cepat sehingga pada PON ke I tahun 1948 di Surakarta, bola basket telah dicantumkan dalam acara resmi. Persatuan Basket-Ball seluruh Indonesia (PERBASI) berdiri pada tanggal 23 Oktober 1951, kemudian diubah menjadi persatuan bola basket seluruh Indonesia dengan singkatan tetap PERBASI.

P. Penilaian Pembelajaran Permainan Bola Besar

1. **Contoh penilaian spiritual dan sosial (KI-1 dan 2)**

   Petunjuk Penilaian

   Penilaian Aspek Sosial dan Aspek Spiritual dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar.

Berikan tanda centang (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicentang (✓) menggunakan rentang skor antara 1 sampai dengan 4.

No.	Sikap Spiritual dan Sosial	Skor			
		1	2	3	4
1.	Memelihara kesehatan tubuh.				
2.	Menjaga kesehatan tubuh dengan menerapkan gaya hidup aktif.				
3.	Saat bermain menunjukkan permainan tidak curang.				
4.	Mengikuti, peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru.				

2. Contoh Penilaian kognitif (KI- 3)

Setelah mempelajari materipermainan bola besar, berikan tugas kepada peserta didik untuk mengerjakan tugas kelompok di bawah ini dengan penuh rasa tanggung jawab. Tugas kelompok ini dapat dikerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

Butir Soal Pengetahuan

Pemahaman konsep gerak dalam permainan sepak bola

Setelah mempelajari materi permainan sepak bola, tugaskan kepada peserta didik untuk mengerjakan tugas kelompok di bawah ini dengan penuh rasa tanggung jawab. Tugas kelompok ini dapat dikerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

1. Deskripsikanlah 2 variasi keterampilan menendang!
2. Deskripsikanlah 2 variasi keterampilan menghentikan bola!
3. Deskripsikanlah 2 varisai keterampilan menggiring bola!
4. Deskripsikanlah 2 varisai keterimpilan menembak ke gawang!
5. Deskripsikanlah 2 kombinasi gerak dalam permainan sepak bola!

Rubrik Penilaian:

Setiap butir soal yang benar mendapatkan nilai 20.

Pemahaman konsep gerak dalam permainan bola voli

Setelah mempelajari materi permainan bola voli, tugaskan kepada peserta didik untuk mengerjakan tugas kelompok di bawah ini dengan penuh rasa tanggung jawab. Tugas kelompok ini dapat dikerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

1. Deskripsikanlah 2 variasi *passing* permainan bola voli!
2. Deskripsikanlah 2 variasi *smash* dalam permainan bola voli!

Rubrik Penilaian:

Setiap butir soal yang benar mendapatkan nilai 50

Pemahaman konsep gerak dalam permainan bola basket

Setelah mempelajari materi permainan bola basket, tugaskan kepada peserta didik untuk mengerjakan tugas kelompok di bawah ini dengan penuh rasa tanggung jawab. Tugas kelompok ini dapat dikerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

1. Deskripsikanlah 2 variasi keterampilan melemparkan bola basket!
2. Deskripsikanlah 2 variasi keterampilan menangkap bola basket!
3. Deskripsikanlah 2 varisai keterampilan menggiring bola basket!
4. Deskripsikanlah 2 varisai keterampilan menembak ke ring basket!
5. Deskripsikanlah 2 kombinasi gerak dalam permainan bola basket!

3. Contoh Penilaian Keterampilan (KI- 4)

TES KINERJA KETERAMPILAN DASAR PERMAINAN SEPAK-BOLA

Setelah mempelajari materi permainan sepak bola, tugaskan kepada peserta didik untuk melakukan keterampilan variasi keterampilan mengumpan, menghentikan, menggiring, *shooting*, dan bermain!

Aspek yang Dinilai	Skor			
	1	2	3	4
1. Mengumpan 2. Menghentikan 3. Mengiring 4. *Shooting* 5. Bermain				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 20				

Keterangan:

Skor 4 : bila posisi berdiri benar, perkenaan bola dengan kaki tepat, kaki tumpu tepat, dan jalannya bola baik

Skor 3 : bila menguasai 3 komponen gerak

Skor 2 : bila menguasai 2 komponen gerak

Skor 1 : bila menguasai 1 komponen gerak

Tes contoh kinerja keterampilan dasar permainan bola voli

Setelah mempelajari materi permainan bola voli, tugaskan kepada peserta didik untuk melakukan keterampilan variasi dan kombinasi keterampilan dasar *passing* atas, bawah dan *smash*.

Aspek yang Dinilai	Skor			
	1	2	3	4
1. Servis 2. *Passing* 3. *Smash* 4. *Blocking* 5. Bermain				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 20				

Keterangan:

Skor 4 : bila posisi berdiri benar, perkenaan bola dengan tangan, kaki tumpu tepat, dan jalannya bola baik.

Skor 3 : bila menguasai 3 komponen gerak.

Skor 2 : bila menguasai 2 komponen gerak.

Skor 1 : bila menguasai 1 komponen gerak.

Q. Remedial dan Pengayaan

1. Contoh Instrumen Remedial

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai tidak memenuhi KB (Kelulusan Belajar) yang telah ditentukan, berikut contoh formatnya: remedial terhadap tiga peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	KD	Aspek	Materi	Indikator	KB	Bentuk Remedial	Nilai	
								Awal	Remedial
1.	Bowo	4.1	Permainan bola besar	Sepak bola	Menembakkan bola ke gawang	70	Penugasan latihan gerakan menembakkan bola ke gawang	66	83
2.	Imam								
3.	Siti								

2. Contoh Format Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KB (Kelulusan Belajar) yang telah ditentukan, berikut contoh formatnya : pengayaan terhadap enam peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	KD	Aspek	Materi	Indikator	KB	Bentuk Pengayaan	Nilai	
								Awal	Pengayaan
1.	Bowo	4.1	Permainan bola besar	Sepak bola	Menembakkan bola ke gawang	70	Penugasan latihan kombinasi menembakkan bola ke gawang	80	85
2.	Imam							80	85
3.	Siti							80	85

R. Contoh Format Penilaian Kemajuan Belajar Siswa (Nilai Harian)

NO	NAMA PESERTA DIDIK	NIS	KI 3			KI 4			NILAI AKHIR			
			Pengetahuan *Passing*	Pengetahuan *Dribling*	Pengetahuan *shooting*	Keterampilan *Passing*	Keterampilan *Dribling*	Keterampilan *shooting*	Sikap spritual	Sikap sosial	Pengetahuan	Keterampilan
1	Bowo	20	75	75	75	75	75	75			75	75
2	Imam	21	80	80	80	80	80	80			80	80
3	Siti	22	85	85	85	85	85	85			85	85
4	Maya	23	90	90	90	90	90	90			90	90

BAB II

PERMAINAN BOLA KECIL

A. Standar Kompetensi Lulusan

KOMPETENSI LULUSAN SMA/MA/SMK/MAK/SMALB/Paket C	
Dimensi	**Kualifikasi Kemampuan**
Sikap	Memiliki perilaku yang mencerminkan sikap orang beriman, berakhlak mulia, berilmu, percaya diri, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
Pengetahuan	Memiliki pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif dalam ilmu pengetahuan, teknologi, seni, dan budaya dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab serta dampak fenomena dan kejadian.
Keterampilan	Memiliki kemampuan pikir dan tindak yang efektif dan kreatif dalam ranah abstrak dan konkret sebagai pengembangan dari yang dipelajari di sekolah secara mandiri.

B. Kompetensi Inti (KI)

<table>
<tr><td colspan="2">KOMPETENSI INTI 1 (SIKAP SPIRITUAL)</td></tr>
<tr><td colspan="2">1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.</td></tr>
<tr><td>KOMPETENSI INTI 2 (SIKAP SOSIAL)</td><td></td></tr>
<tr><td>2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.</td><td></td></tr>
</table>

Keterangan:

- Pembelajaran Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dilaksanakan secara tidak langsung (*indirect teaching*) melalui keteladanan, ekosistem pendidikan, dan proses pembelajaran Pengetahuan dan Keterampilan.
- Guru mengembangkan Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dengan memperhatikan karakteristik, kebutuhan, dan kondisi peserta didik.
- Evaluasi terhadap Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dilakukan sepanjang proses pembelajaran berlangsung, dan berfungsi untuk mengembangkan karakter peserta didik lebih lanjut.

KOMPETENSI INTI 3 (PENGETAHUAN)	KOMPETENSI INTI 4 (KETERAMPILAN)
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.	4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

C. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
2.1 Menghargai dan menghayati kebiasaan perilaku sportif (*fairplay* dalam permainan, jujur, mengikuti aturan, tidak menghalalkan segala cara untuk meraih kemenangan, menerima kekalahan dan mengakui keunggulan lawan, mau menghargai dan menghormati),	

3.2 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik*.	3.2.1. Menganalisis keterampilan Permainan bola kecil melalui permainan *soft ball* 3.2.2. Menganalisis keterampilan Permainan bola kecil melalui permainan bulu tangkis 3.2.3. Menganalisis keterampilan Permainan bola kecil melalui permainan tenis meja
4.2 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik*.	4.2.1. Mempraktikkan keterampilan permainan bola kecil melalui permainan *soft ball* 4.2.2. Mempraktikkan keterampilan permainan bola kecil melalui permainan bulu tangkis 4.2.3. Mempraktikkan keterampilan permainan bola kecil melalui permainan tenis meja.

D. Permainan Bola Kecil Menggunakan Permainan *Softball*, Bulu Tangkis, dan Tenis Meja

Tujuan Pembelajaran

Setelah pembelajaran berakhir peserta didik dapat:

1. Memelihara kesehatan tubuh.
2. Menjaga kesehatan tubuh dengan menerapkan gaya hidup aktif.
3. Menunjukkan permainan tidak curang.
4. Merapihkan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya.
5. Tidak melakukan gerakan yang dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain.
6. Melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan dengan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis.
7. Mampu saling membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan gerakan dalam permainan bola kecil.

8. Melakukan permainan bola kecil dengan tidak menguasi alat atau lapangan sendiri.
9. Mengikuti, peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru.
10. Menunjukkan perilaku bahwa lawan merupakan teman bermain.

Permainan bola kecil melalui permainan *softball*

11. Menganalisis dan mempraktikkan variasi keterampilan gerak dasar melempar dengan baik.
12. Menganalisis dan mempraktikkan variasi keterampilan gerak dasar menangkap dengan baik.
13. Menganalisis dan mempraktikkan variasi keterampilan gerak dasar berlari ke *base* dengan baik.
14. Menganalisis dan mempraktikkan variasi keterampilan gerak dasar memukul bola menggunakan tongkat pemukul dengan baik.
15. Menganalisis dan mempraktikkan kombinasi keterampilan gerak dasar menangkap dan melempar dengan baik.
16. Menganalisis dan mempraktikkan kombinasi keterampilan gerak dasar memukul dan berlari ke *base* dengan baik.

Permainan bola kecil melalui permainan bulu tangkis

17. Menganalisis dan mempraktikkan variasi gerak dasar pegangan raket dengan baik.
18. Menganalisis dan mempraktikkan variasi gerak dasar *footwork* dengan baik.
19. Menganalisis dan mempraktikkan variasi gerak dasar posisi berdiri dengan baik.
20. Menganalisis dan mempraktikkan variasi gerak dasar *service* dengan baik.
21. Menganalisis dan mempraktikkan variasi gerak dasar pukulan atas, dan pukulan bawah dengan baik.

Permainan bola kecil melalui permainan Tenismeja

22. Menganalisis dan mempraktikkan variasi keterampilan gerak dasar memegang bet dengan baik.
23. Menganalisis dan mempraktikkan variasi keterampilan gerak dasar pukulan *forehand* dengan baik.
24. Menganalisis dan mempraktikkan variasi keterampilan gerak dasar *backhand* dengan baik.
25. Menganalisis dan mempraktikkan variasi keterampilan gerak dasar servis dengan baik.
26. Menganalisis dan mempraktikkan variasi keterampilan gerak dasar *smash* dengan baik.

E. Kegiatan Pembelajaran

1. **Kegiatan pendahuluan**

   Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan.

   Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dengan melalui permainan bola kecil.

2. **Kegiatan inti**

   Kegiatan inti merupakan penerapan secara operasional model/ pendekatan/metode/gaya yang dipilih sesuai dengan kompetensi dasar dan karakteristik siswa.

3. **Penutup**

   Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, refleksi, evaluasi proses pembelajaran, dan berdoa.

F. Metode Pembelajaran

1. *Inclusive* (cakupan)
2. Demonstrasi
3. *Part and whole* (bagian dan keseluruhan)
4. *Resiprocal* (timbal-balik)
5. Pendekatan pembelajaran kontekstual
6. Pendekatan *Scientific*

G. Media Pembelajaran

1. Media

a. Gambar : gerakan permainan bola kecil

b. Model : peragaan oleh guru atau peserta didik yang sudah memiliki kemampuam permainan *softball* atau bulu tangkis atau tenis meja.

2. Alat dan bahan

Alat yang dapat digunakan pada permainan bola kecil:

Softball

a. Ruang terbuka yang datar dan aman

b. Tongkat pemukul

c. Bola *softball*

Bulu tangkis

a. Lapangan bulu tangkis

b. Raket

c. *Shutlekock*

Tenis meja

a. Meja tenis

b. Bet

c. Bola tenis meja

d. *Cons*/corong ± 10 buah

e. *Stopwatch*

H. Materi Pembelajaran

Pembelajaran permainan bola kecil merupakan alat pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, juga merupakan upaya mempelajari manusia.

Permainan bola kecil melalui permainan *softball*: gerak dasar melempar, menangkap, berlari ke *base*, memukul bola menggunakan tongkat pemukul. Permainan bola kecil melalui permainan bulu tangkis: gerak

dasar pegangan raket, *footwork*, posisi berdiri, *service*, pukulan atas, dan pukulan bawah. Permainan bola kecil melalui permainan Tenis meja: gerak dasar memegang bet, pukulan *forehand*, *backhand*, servis, dan *smash*.

Kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan memiliki ke khususan, oleh karenanya beberapa hal perlu diperhatikan, yakni:

1. Kegiatan awal
    a. Peserta didik harus memakai pakaian olahraga
    b. Di dahului dengan berdoa
    c. Melakukan pemanasan sesuai dengan materi *softball*, bulu tangkis, tenis meja yang akan dipelajari
2. Kegiatan Inti
    a. Pembelajaran permaianan bola kecil *softball* atau bulu tangkis atau tenis meja disesuaikan dengan situasi dan kondisi.
    b. Lakukan kegiatan pembelajaran permaianan bola kecil dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang rumit serta dari yang ringan ke yang berat.
    c. Keterampilan gerak (psikomotor), sikap (afektif) dan pengetahuan (kognitif) adalah kemampuan yang dimiliki peserta didik selain kebugaran jasmani dan budaya hidup sehat.
    d. Lakukan setiap pembelajaran secara berkelompok, berpasangan atau individual.
3. Kegiatan akhir:
    a. Pendinginan
    b. Evaluasi
    c. Berdoa

I. Contoh Penerapan Pendekatan Saintifik dalam Pengembangan Pengetahuan dan Keterampilan Permainan Bola Kecil Melalui Permainan *Softball*

1. Meminta salah satu pesera didik yang dikategorikan mampu untuk memperagakan gerak atau contoh dari guru; melihat tayangan dan peserta didik yang lain mengamatinya.

2. Memotivasi peserta didik untuk bertanya, dengan cara guru mengajukan beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan keterampilan gerak. Bagaimana hasil pukulan jika saat memukul bola kedua kaki rapat? Apakah kelebaran jarak kedua kaki mempengaruhi hasil pukulan bola? Apakah jarak ayunan tangan mempengaruhi jalannya bola? Bagaimana jalannya bola bila merubah posisi togok saat melempar bola?
3. Menemukan jawaban atas pertanyaan di atas melalui kegiatan eksplorasi gerak secara individual, berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan sikap kerjasama dan disiplin sehingga ditemukan gerak yang efektif dan efesien sesuai kebutuhan masing-masing peserta didik.
4. Menemukan hubungan keterampilan gerak.
5. Menerapkan berbagai keterampilan gerak permainan bola kecil melalui permainan *softball* dalam bermain secara beregu dengan menunjukkan sikap kerjasama, disiplin, dan sportivitas.

Setiap keterampilan gerak permainan *softball,* seperti melempar, menangkap, memukul bola dan berlari ke *base* dikembangkan dengan cara seperti di atas.

J. Aktivitas Pembelajaran Permainan Bola Kecil Melalui Permainan *Softball*

Aktivitas pembelajaran *softball* dilakukan dengan bermain; latihan dan bermain, kegiatan latihan sebagai berikut :

1. Melempar dan menangkap bola

Melempar bola dengan mengayunkan tangan kanan, bersamaan dengan melangkahkan kaki ke depan beserta badan ikut menghantarkan bola. Teknik menangkap bola berdiri dengan posisi kaki selebar bahu pandangan lurus ke arah datangnya bola, bola ditangkap tangan yang memakai *glove* lalu di pindahkan ke tangan kanan untuk melempar, kegiatan pembelajaran dapat dilakukan sebagai berikut:

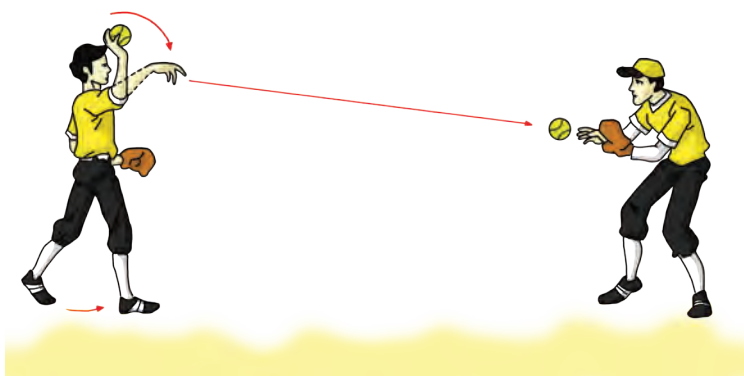
a. Peserta didik membentuk barisan bersyaf.

b. Berdiri saling berhadapan dengan jarak ±10 m.

c. Bola dilemparkan kearah teman dihadapan, selesai melempar bola menuju barisan belakang.

d. Bola ditangkap, kemudian lemparkan kearah teman dihadapan, lalu menuju barisan belakang.
e. Latihan ini dilakukan secara berpasangan/berkelompok.
f. Latihan ini dilakukan di tempat, dilanjutkan dengan bergerak maju-mundur, dan bergerak ke kanan dan kiri.
g. Lakukan keterampilan gerak untuk menemukan jawaban pertanyaan.
h. Selama melakukan latihan kembangkan nilai-nilai kerjasama dan disiplin.
i. Setelah peserta didik merasakan kemajuan keterampilan, minta mereka untuk menerapkan keterampilan tersebut dalam bentuk pertandingan secara beregu.

Latihan dilakukan berulang-ulang dan bergantian untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

Kegiatan pembelajaran yang lainnya disesuaikan.

Gambar 2.1 Melempar dan menangkap bola berpasangan

2. Melempar dan menangkap bola lemparan bawah

Lemparan bawah biasanya digunakan dalam keadaan darurat dan dilakukan dalam waktu yang cepat, posisi tubuh membungkuk dengan kedua kaki ditekuk, kegiatan pembelajaran dapat dilakukan sebagai berikut:

a. Peserta didik membentuk barisan bersyaf.
b. Berdiri saling berhadapan dengan jarak ±10 m.
c. Bola dilemparkan kearah teman dihadapan, selesai melempar bola menuju barisan belakang.

d. Bola ditangkap, kemudian lemparkan kearah teman dihadapan, lalu menuju barisan belakang.

e. Latihan ini dilakukan secara berpasangan/berkelompok.

f. Latihan ini dilakukan di tempat, dilanjutkan dengan bergerak maju-mundur, dan bergerak ke kanan dan kiri.

Lakukan latihan berulang-ulang dan bergantian untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

Gambar 2.2 Melempar dan menangkap bola dari bawah

3. Menangkap bola lemparan bawah

Lemparan bawah bisanya di gunakan dalam keadaan darurat dan dilakukan dalam waktu yang cepat, posisi tubuh membungkuk dengan kedua kaki ditekuk kegiatan pembelajaran dapat dilakukan sebagai berikut:

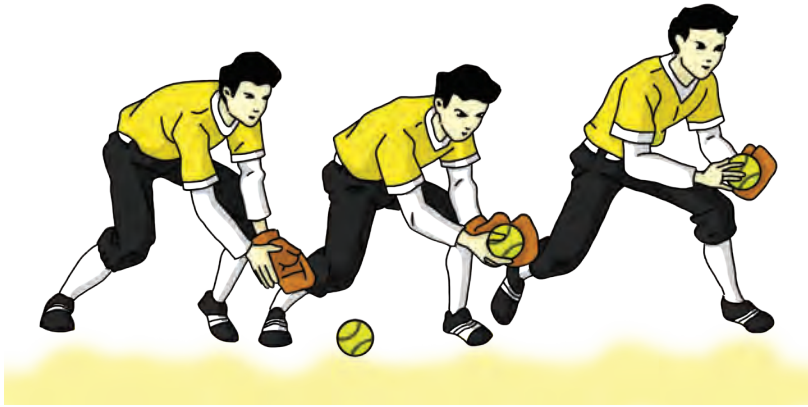
a. Latihan ini dilakukan secara berpasangan/berkelompok.

b. Berdiri saling berhadapan dengan jarak ± 10 m.

c. Bola dilemparkan kearah teman dihadapan, selesai melempar bola menuju barisan belakang.

d. Bola ditangkap, kemudian lemparkan kearah teman dihadapan, lalu menuju barisan belakang.

e. Latihan ini dilakukan di tempat, dilanjutkan dengan bergerak maju-mundur, dan bergerak ke kanan dan kiri.

Lakukan latihan berulang-ulang dan bergantian untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

Gambar 2.3 Menangkap bola dari bawah

4. Lemparan sajian *(Pitching)*

a. Bola harus dipegang dengan satu tangan.

b. Posisi tubuh menghadap kearah *better* (pemukul).

c. Posisi tangan harus berada dibawah pinggang.

d. Ayunan tangan dilengkapi dengan langkah kaki ke depan kearah *better.*

e. Gerakan lemparan tidak boleh terputus-putus.

f. *Pitcher* hanya punya waktu 20 detik untuk lemparan berikutnya.

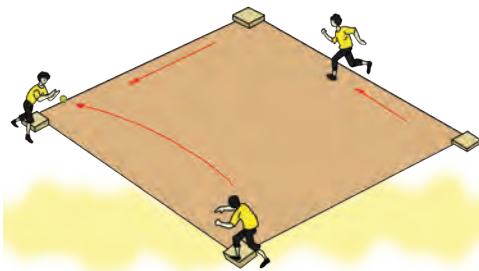
Gambar 2.4 Posisi tubuh sebelum melakukan lemparan sajian

Gambar 2.5 Posisi tubuh saat melempar bola

5. Memukul menggunakan *stick* (tongkat pemukul)

Gambar 2.6 Memukul bola menggunakan stik pemukul

a. Berdiri menyamping ke arah *pitcher*.
b. Memukul bola yang dilemparkan.
c. Fokuskan keterampilan gerakan memegang *stick* (tongkat), ayunan lengan, dan pandangan fokus terhadap bola.

6. Berlari menuju *base*

Gambar 2.7 Berlari menuju *base*

Pemukul yang telah berhasil melakukan pukulan harus segera berlari menuju *base* 1 dan selanjutnya jika masih memungkinkan menuju ke *base* 2 dan seterusnya.

7. *Sliding*

Gambar 2.8 *Sliding*

Adalah gerakan meluncur dengan menjatuhkan badan guna menghindarai ketukan bola oleh penjaga *base*. Setelah dapat mendekati *base* yang dituju memindahkan berat badan kebelakang dengan menjatuhkan badan bersamaan dengan salah satu kaki dijulurkan kearah *base*.

8. Pembelajaran bermain *softball* dengan peraturan yang dimodifikasi

Peraturan yang dimodifikasi antara lain seperti:

a. Jumlah pemain yang disesuaikan jumlah peserta didik.
b. *Base* yang dimodifikasi.
c. Bola disesuaikan.
d. Besar lapangan disesuaikan dengan kondisi.

K. Contoh Penerapan Pendekatan Saintifik dalam Pembelajaran Bulu Tangkis

1. Meminta salah satu pesera didik yang dikategorikan mampu untuk memperagakan gerak atau contoh dari guru; melihat tayangan dan peserta didik yang lain mengamatinya.
2. Memotivasi peserta didik untuk bertanya, dengan cara guru mengajukan beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan keterampilan gerak Bagaimana hasil pukulan jika saat melakukan servis kedua kaki rapat? Apakah kelebaran jarak kedua kaki mempengaruhi hasil servis panjang? Apakah jarak ayunan tangan mempengaruhi jalannya *shutlekock*? Bagaimana jalannya *shutlekock* jika merubah pegangan raket?
3. Menemukan jawaban atas pertanyaan di atas melalui kegiatan eksplorasi gerak secara individual, berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan sikap kerjasama dan disiplin sehingga ditemukan gerak yang efektif dan efesien sesuai kebutuhan masing-masing peserta didik.
4. Menemukan hubungan keterampilan gerak.
5. Menerapkan berbagai keterampilan gerak permainan bola kecil melalui permainan bulu tangkis dalam bermain secara beregu dengan menunjukkan sikap kerjasama, disiplin, dan sportivitas.

Setiap keterampilan gerak permainan bulu tangkis seperti memegang raket, servis, pukulan *backhand* dan *forehand*, dan *smash*, dikembangkan dengan cara seperti di atas.

L. Aktivitas Pembelajaran Permainan Pembelajaran Bulu Tangkis

1. Pembelajaran variasi dan kombinasi gerak dasar memegang raket dan servis *forehand* dan *backhand*

Aktivitas pembelajaran bulu tangkis dilakukan dengan bermain; latihan dan bermain, kegiatan latihan dilakukan sebagai berikut :

Pelaksanaannya sebagai berikut:

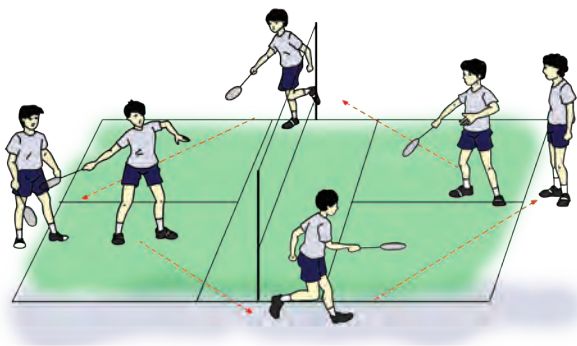
a. Melakukan servis tinggi/panjang (*forehand*) secara menyilang ke arah bidang servis.

b. Dilakukan berpasangan/kelompok.

c. Yang telah melakukan servis bergerak berpindah tempat.

d. Lakukan keterampilan gerak menemukan jawaban pertanyaan.

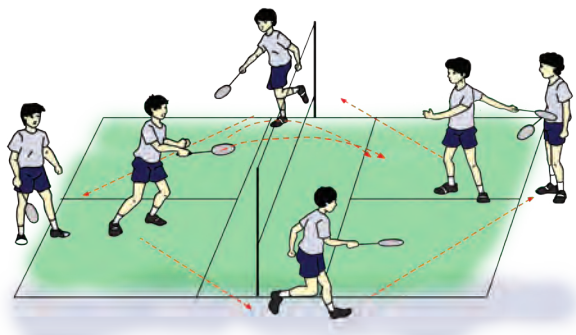
e. Selama melakukan latihan kembangkan nilai-nilai kerjasama dan disiplin.

f. Setelah peserta didik merasakan kemajuan keterampilan, minta mereka untuk menerapkan keterampilan tersebut dalam bentuk pertandingan secara beregu.

Gambar 2.9 Variasi dan kombinasi teknik memegang raket dan servis

2. Melakukan servis pendek (*forehand*) secara menyilang ke arah pada bidang servis

a. Dilakukan berpasangan atau kelompok.

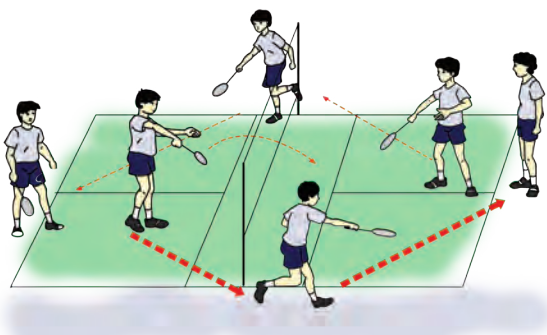
b. Yang telah melakukan servis bergerak berpindah tempat.

c. Dilakukan berpasangan atau berkelompok. untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

Gambar 2.10 Servis pendek arah menyilang posisi *forehand*

3. Servis pendek (*backhand*) secara menyilang ke arah kanan dan kiri pada bidang servis

a. Dilakukan berpasangan atau kelompok.

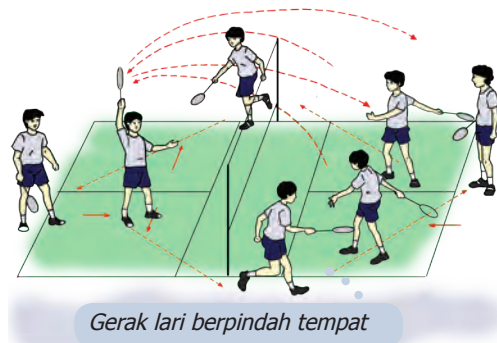
b. Yang telah melakukan pukulan servis bergerak berpindah tempat.

c. Dilakukan berpasangan atau berkelompok. untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

Gambar 2.11 Servis pendek arah menyilang posisi *backhand*

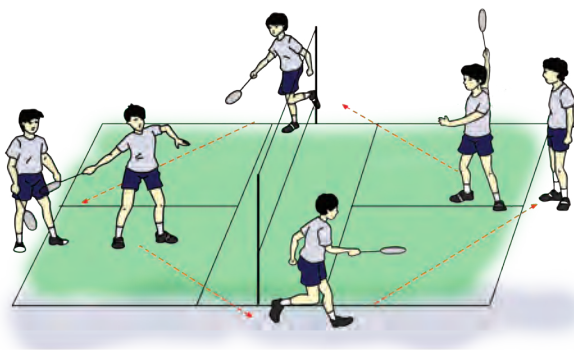
4. **Pembelajaran variasi gerak dasar memegang raket dan memukul *forehand* dan *backhand***

Pelaksanaannya sebagai berikut:

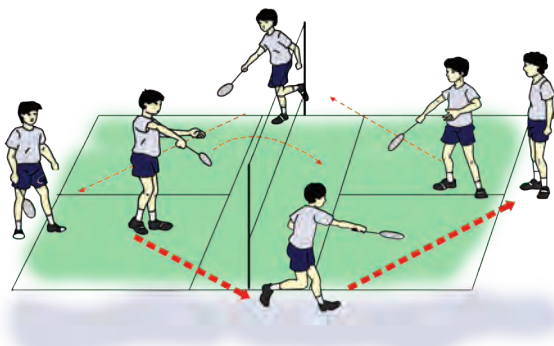
a. **Tahap 1. Melakukan pegangan raket dan pukulan *forehand* arah bola lurus**

1) Bola dipukul/diumpan teman.
2) Dilakukan berpasangan atau kelompok.
3) Yang telah melakukan pukulan *forehand*, bergerak berpindah tempat.
4) Latihan untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

Gambar 2.12 Pukulan *forehand* lurus

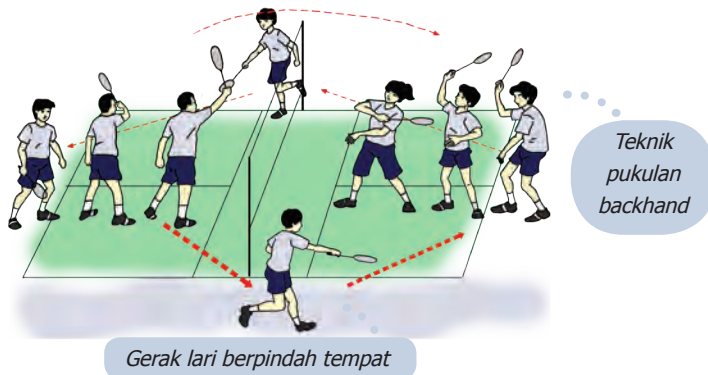
b. **Tahap 2. Melakukan pegangan raket dan pukulan *forehand* arah bola menyilang lapangan**

1) Bola dipukul/diumpan teman.
2) Dilakukan berpasangan atau kelompok.
3) Yang telah melakukan pukulan *forehand* bergerak berpindah tempat.
4) Latihan untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

Gambar 2.13 Pukulan *forehand* menyilang

c. Tahap 3. Melakukan pegangan raket dan pukulan *backhand* arah bola lurus

1) Bola dipukul/diumpan oleh teman.
2) Dilakukan berpasangan atau kelompok.
3) Yang telah melakukan pukulan *backhand* bergerak berpindah tempat.
4) Untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

Gambar 2.14 Pukulan *backhand* lurus

d. Tahap 4. Melakukan pegangan raket dan pukulan *backhand* arah bola menyilang lapangan

1) Bola dipukul/diumpan teman.
2) Dilakukan secara berpasangan atau kelompok.
3) Yang telah melakukan pukulan *backhand* bergerak berpindah tempat.
4) Untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

Gambar 2.15 Pukulan *forehand* dan *backhand* berpindah tempat

5. Pembelajaran bermain bulu tangkis dengan peraturan yang dimodifikasi

Ada beberapa tujuan dari kegiatan bermain bulu tangkis yang dimodifikasi, di antaranya:

a) Untuk menerapkan teknik-gerak dasar yang telah dipelajari.

b) Agar peserta didik dapat menentukan posisi dalam tim sesuai dengan keterampilannya masing-masing.

c) Agar peserta didik dapat menggunakan taktik dan strategi dalam bermain bulu tangkis.

d) Agar peserta didik dapat mengidentifikasi saat yang tepat untuk melakukan penyerangan dan pertahanan.

e) Agar peserta didik dalam bermain lebih bersifat rekreatif dan menggembirakan.

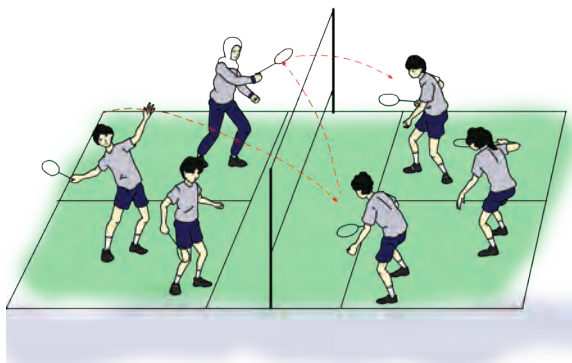
Latihan dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas , dan kompetitif.

6. Bermain 3 lawan 3 dengan menggunakan teknik pukulan *forehand* dan *backhand overhead*

a) Pihak yang bolanya banyak mati dianggap kalah (dilakukan 8-10 menit).

b) Permainan diawali dengan pukulan servis *forehand* (pendek/jauh) dan *backhand*.

c) Dalam pergerakan pemain tidak boleh bersentuhan baik badan maupun raket.

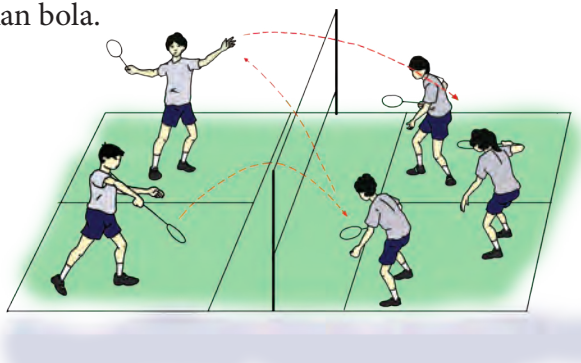
d) Sebelum memukul bola harus menyebutkan nama teman yang akan diarahkan bola.

Gambar 2.16 Bermain berpasangan menggunakan pukulan *forehand* dan *backhand overhead*

7. Bermain 3 lawan 2 dengan menggunakan teknik pukulan *forehand* dan *backhand overhead*

a) Pihak yang bolanya banyak mati dianggap kalah (dilakukan 8-10 menit).

b) Permainan diawali dengan pukulan servis *forehand* (pendek/jauh) dan *backhand*.

c) Dalam pergerakan pemain tidak boleh bersentuhan baik badan maupun raket.

d) Sebelum memukul bola harus menyebutkan nama teman yang akan diarahkan bola.

Gambar 2.17 Bermain 3 lawan 2 menggunakan pukulan *forehand* dan *backhand*

M. Contoh Penerapan Pendekatan Saintifik dalam Pembelajaran Permainan Bola Kecil Melalui Permainan Tenis Meja

1. Meminta salah satu pesera didik yang dikategorikan mampu untuk memperagakan gerak atau contoh dari guru; melihat tayangan dan peserta didik yang lain mengamatinya.
2. Memotivasi peserta didik untuk bertanya, dengan cara guru mengajukan beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan keterampilan gerak.
3. Menemukan jawaban atas pertanyaan di atas melalui kegiatan eksplorasi gerak secara individual, berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan sikap kerjasama dan disiplin sehingga ditemukan gerak yang efektif dan efesien sesuai kebutuhan masing-masing peserta didik.
4. Menemukan hubungan keterampilan gerak.
5. Menerapkan berbagai keterampilan gerak permainan bola kecil melalui permainan tenis meja dalam bermain secara beregu dengan menunjukkan sikap kerjasama, disiplin, dan sportivitas.

Setiap keterampilan gerak permainan tenis meja dikembangkan seperti cara memegang bet, pukulan *forehand* dan *backhand*, dan *smash* dengan cara seperti di atas.

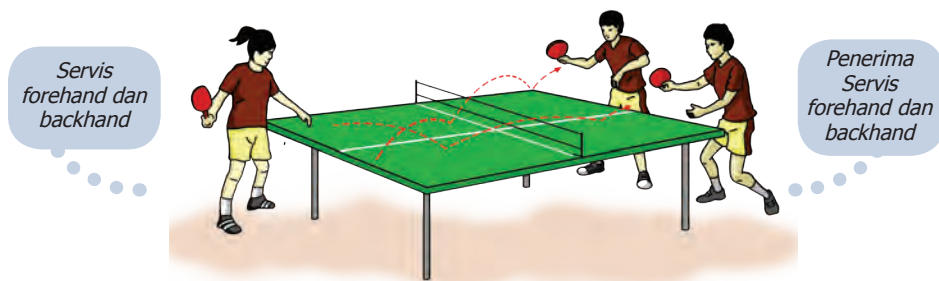
Aktivitas pembelajaran tenis meja dilakukan dengan bermain; latihan dan bermain, kegiatan latihan sebagai berikut :

1. **Pembelajaran variasi dan kombinasi gerak dasar memegang bet dan servis *forehand* dan *backhand* dengan konsisten dan tepat dalam berbagai situasi.**

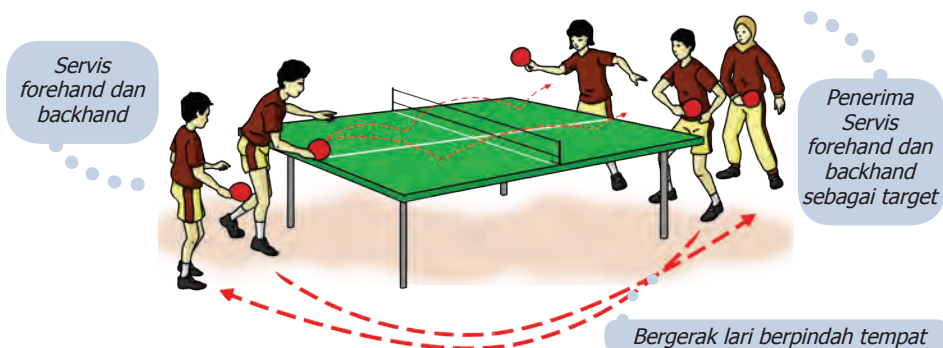
   a. Melakukan servis *forehand* dan *backhand* lurus bidang servis

      1) Dilakukan berpasangan/kelompok.
      2) Yang telah melakukan pukulan servis bergerak berpindah tempat.
      3) Lakukan keterampilan gerak untuk menemukan jawaban pertanyaan.
      4) Selama melakukan latihan kembangkan nilai-nilai kerjasama dan disiplin.
      5) Setelah peserta didik merasakan kemajuan keterampilan, minta mereka untuk menerapkan keterampilan tesebut dalam bentuk pertandingan secara beregu.

b. Melakukan servis *forehand* dan *backhand* secara menyilang ke arah kanan dan kiri bidang servis

   1) Dilakukan berpasangan/kelompok.
   2) Yang telah melakukan pukulan servis bergerak berpindah tempat.
   3) Untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas dan kompetitif.

Gambar 2.18 Servis *forehand* dan *backhand* menyilang

c. Melakukan *servis forehand* dan *backhand* ke sasaran (target)

   1) Dilakukan berpasangan/kelompok.
   2) Yang telah melakukan pukulan servis dan menerima servis bergerak berpindah tempat.
   3) Untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas dan kompetitif.

Gambar 2.19 Servis *forehand* dan *backhand* berpindah tempat

2. **Pembelajaran variasi dan kombinasi gerak dasar memegang bet, pukulan *forehand* dan *backhand* dengan konsisten dan tepat**

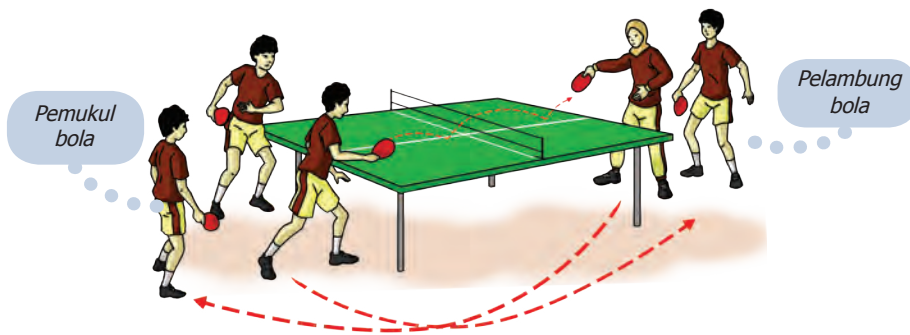
Pelaksanaannya sebagai berikut :

a. Tahap 1. Melakukan pegangan bet, pukulan *forehand* dan *backhand*, arah bola lurus.

1) Bola dilambungkan oleh teman.

2) Dilakukan berpasangan atau kelompok.

3) Yang telah melakukan pukulan *forehand/backhand* dan pelambung bergerak berpindah tempat.

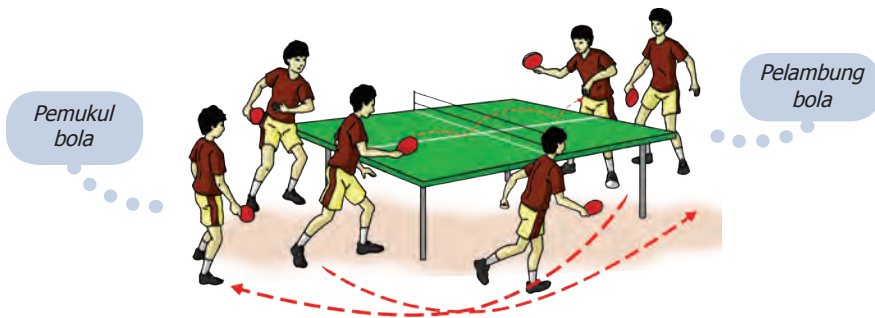
4) Untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas dan kompetitif.

Gambar 2.20 Servis *forehand* dan *backhand* berpindah tempat

b. Tahap 2. Melakukan pegangan bet, pukulan *forehand* dan *backhand*, arah bola menyilang meja.

1) Bola dilambungkan oleh teman dengan cara dipantulkan ke meja dan dengan pukulan servis

2) Dilakukan berpasangan atau kelompok.

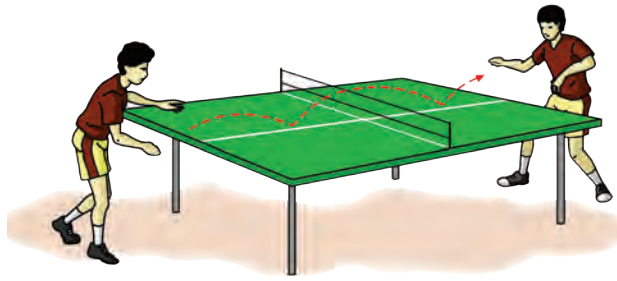
3) Yang telah melakukan pukulan *forehand/backhand* dan pelambung bergerak berpindah tempat.

4) Untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas dan kompetitif.

Gambar 2.21 Servis *forehand* dan *backhand* berpindah tempat

3. Pembelajaran bermain tenis meja dengan peraturan yang dimodifikasi

Ada beberapa tujuan dan kegiatan bermain tenis meja yang dimodifikasi, di antaranya:

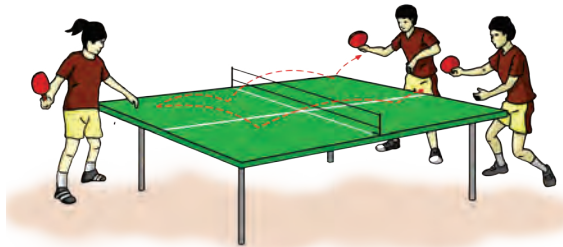
a. Untuk menerapkan teknik-gerak dasar yang telah dipelajari.
b. Agar peserta didik dapat menggunakan taktik dan strategi dalam bermain tenis meja.
c. Agar peserta didik dapat mengidentifikasi saat yang tepat untuk melakukan penyerangan dan pertahanan.
d. Agar peserta didik dalam bermain lebih bersifat rekreatif dan menggembirakan.
e. Untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas dan kompetitif.

a. Bermain tenis meja tanpa menggunakan bet, dengan cara tunggal atau ganda.
    1) Peserta dianggap kalah, apabila banyak bola yang tidak bisa dikembalikan atau bola menyangkut net.
    2) Permainan dilakukan 5-10 menit.

Gambar 2.22 Bermain tenis meja tanpa menggunakan bet

b. Bermain tenis meja, 1 lawan 2 pemain

1) Pemain yang berada pada posisi 2 orang hanya diperbolehkan memukul dengan teknik pukulan *forehand*, sedangkan yang berada pada posisi 1 orang diperbolehkan menggunakan pukulan *forehand* dan *backhand.*

2) Peserta dianggap kalah, apabila banyak bola yang tidak bisa dikembalikan atau bola menyangkut net.

3) Permainan dilakukan 5-10 menit.

Gambar 2.23 Bermain tenis meja satu lawan dua

N. Penilaian Pembelajaran Permainan Bola Kecil

1. Contoh penilaian Spiritual dan Sosial (KI- 1 dan 2)

Petunjuk Penilaian

Penilaian Aspek Sosial dan Spiritual dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar.

Berikan tanda centang (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicentang (✓) menggunakan rentang skor antara 1 sampai dengan 4.

No.	Sikap Spiritual dan Sosial	Skor			
		1	2	3	4
1.	Menjaga kesehatan tubuh dengan menerapkan gaya hidup aktif				
2.	Sportif dalam bermain				
3.	Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran				
4.	Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik				
5.	Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik				
6.	Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan				
7.	Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik				
8.	Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan				
9	Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran				

Keterangan: Sangat baik = 4, Baik = 3, Cukup= 2 Kurang= 1

2. Contoh penilaian pengetahuan (KI-3)

Petunjuk Penilaian

Setelah mempelajari materi permainan bola kecil (*softball*), tugaskan kepada peserta didik untuk mengerjakan tugas kelompok di bawah ini dengan penuh rasa tanggung jawab. Tugas kelompok ini dapat dikerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

Butir Soal Pengetahuan softball

No.	Butir Soal
1.	Jelaskan teknik memegang stick permainan *softball*!
2.	Jelaskan keterampilan dasar pelambung (*pitcher*) pada permainan *softball* !
3.	Jelaskan keterampilan dasar pukulan *swing* permainan *softball* !
4.	Jelaskan keterampilan dasar memukul bunt permainan *softball* !
	Jumlah Skor Max = 16

Butir Soal Pengetahuan Bulu tangkis

No.	Butir Soal
1.	Jelaskan teknink pukulan servis panjang *forehand*!
2.	Jelaskan keterampilan dasar pukulan servis pendek *forehand* !
3.	Jelaskan keterampilan dasar pengembalian servis panjang *forehand* !
4.	Jelaskan keterampilan dasar pengmbalian servis pendek *forehand* !
	Jumlah Skor Max = 16
Nilai = Jumlah skor Perolehan /Skor Max X100%	

Butir Soal Pengetahuan Tenis meja

No.	Butir Soal
1.	Jelaskan teknink memegang bet !
2.	Jelaskan keterampilan dasar pukulan servis !
3.	Jelaskan keterampilan dasar pukulan *backhand* !
4.	Jelaskan keterampilan dasar *smash*!
	Jumlah Skor Max = 16

3. Contoh penilaian keterampilan (KI-4)

Setelah mempelajari materi permainan bola kecil (*softball*), tugaskan kepada peserta didik untuk melakukan keterampilan gerak dengan penuh rasa tanggung jawab.

Penilaian Keterampilan Gerak			Jumlah Skor	Nilai
Prosedural Gerakan				
Posisi awal	Gerakan	Akhir Gerakan		

O. Remedial dan Pengayaan

1. Contoh Format Remedial

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai tidak memenuhi KB (Kelulusan Belajar) yang telah ditentukan, berikut contoh formatnya : remedial terhadap tiga peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	KD	Aspek	Materi	Indikator	KB	Bentuk Remedial	Nilai	
								Awal	Remedial
1.	Bowo	4.2	Permainan Bola Kecil	Bulu tangkis	Pukulan *backhand* bulu tangkis	70	Penugasan latihan gerakan pukulan *forehand*	66	83
2.	Imam								
3.	Siti								

1. **Contoh Format Pengayaan.**

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KB (Kelulusan Belajar) yang telah ditentukan, berikut contoh formatnya : pengayaan terhadap enam peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	KD	Aspek	Materi	Indikator	KB	Bentuk Pengayaan	Nilai	
								Awal	Pengayaan
1. 2. 3.	Bowo Imam Siti	4.6	Permainan Bola Kecil	Bulu tangkis	Minuman sehat	70	Penugasan latihan gerakan *forehand*	80	90

P. CONTOH FORMAT PENILAIAN KEMAJUAN BELAJAR SISWA (NILAI HARIAN) BULUTANGKIS

NO	NAMA PESERTA DIDIK	NIS	KI 3				KI 4				NILAI AKHIR			
			Pengetahuan Pegangan raket	Pengetahuan *forehand*	Pengetahuan *backhand*	Pengetahuan *smash*	Keterampilan pegangan raket	Keterampilan *forehand*	Keterampilan *Backhand*	Keterampilan *smash*	Sikap spritual	Sikap sosial	Pengetahuan	Keterampilan
1	Bowo	20	75	75	75	75	75	75	75	75			75	75
2	Imam	21	80	80	80	80	80	80	80	80			80	80
3	Siti	22	85	85	85	85	85	85	85	85			85	85
4	Maya	23	90	90	90	90	90	90	90	90			90	90

BAB III

ATLETIK

A. Standar Kompetensi Lulusan

KOMPETENSI LULUSAN SMA/MA/SMK/MAK/SMALB/Paket C	
Dimensi	**Kualifikasi Kemampuan**
Sikap	Memiliki perilaku yang mencerminkan sikap orang beriman, berakhlak mulia, berilmu, percaya diri, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
Pengetahuan	Memiliki pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif dalam ilmu pengetahuan, teknologi, seni, dan budaya dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab serta dampak fenomena dan kejadian.
Keterampilan	Memiliki kemampuan pikir dan tindak yang efektif dan kreatif dalam ranah abstrak dan konkret sebagai pengembangan dari yang dipelajari di sekolah secara mandiri.

B. Kompetensi Inti (KI)

<table>
<tr><td colspan="2">KOMPETENSI INTI 1 (SIKAP SPIRITUAL)</td></tr>
<tr><td colspan="2">1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya</td></tr>
<tr><td>KOMPETENSI INTI 2 (SIKAP SOSIAL)</td><td></td></tr>
<tr><td>2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.</td><td></td></tr>
</table>

Keterangan:

- Pembelajaran Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dilaksanakan secara tidak langsung (*indirect teaching*) melalui keteladanan, ekosistem pendidikan, dan proses pembelajaran Pengetahuan dan Keterampilan.
- Guru mengembangkan Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dengan memperhatikan karakteristik, kebutuhan, dan kondisi peserta didik.
- Evaluasi terhadap Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dilakukan sepanjang proses pembelajaran berlangsung, dan berfungsi sebagai pertimbangan guru dalam mengembangkan karakter peserta didik lebih lanjut.

KOMPETENSI INTI 3 (PENGETAHUAN)	KOMPETENSI INTI 4 (KETERAMPILAN)
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.	4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

C. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
2.1 Menghayati kebiasaan perilaku sportif (*fairplay*) dalam permainan, jujur, mengikuti aturan, tidak menghalalkan segala cara untuk meraih kemenangan, menerima kekalahan dan mengakui keunggulan lawan, mau menghargai dan menghormati, kompetitif, sungguh-sungguh, bertanggung jawab, berani, menghargai perbedaan, disiplin, kerja sama,	

budaya hidup sehat, dan percaya diri dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.	
3.3 Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif*.	3.3.1. Menganalisis keterampilan jalan cepat 3.3.2. Menganalisa keterampilan lompat lari jarak pendek 3.3.3. Menganalisa keterampilan tolak peluru 3.3.4. Menganalisis keterampilan lompat jauh gaya jalan di udara 3.3.5. Menganalisa keterampilan lompat tinggi gaya *straddle*
4.3 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif*.	4.3.1. Mempraktikkan keterampilan jalan cepat 4.3.2. Mempraktikkan keterampilan lompat lari jarak pendek 4.3.3. Mempraktikkan keterampilan tolak peluru 4.3.4. Mempraktikkan keterampilan lompat jauh gaya jalan di udara. 4.3.5. Mempraktikan keterampilan lompat tinggi gaya *straddle*

D. Atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar)

Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini peserta didik diharapkan mampu:

1. Memelihara kesehatan tubuh.
2. Menjaga kesehatan tubuh dengan menerapkan gaya hidup aktif.
3. Merapihkan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya.
4. Menunjukkan perilaku disiplin selama pembelajaran atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar).
5. Menganalisis variasi keterampilan atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar).
6. Menganalisis kombinasi keterampilan atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar).
7. Menganalisis variasi keterampilan atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar).
8. Menganalisis kombinasi keterampilan atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar).
9. Mempraktikkan variasi keterampilan atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar).
10. Mempraktikkan keterampilan atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar).

E. Kegiatan Pembelajaran

1. Kegiatan Pendahuluan

Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan.

Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran.

2. Kegiatan Inti

Kegiatan inti merupakan penerapan secara operasional model/ pendekatan/metode/gaya yang dipilih sesuai dengan kompetensi dasar dan karakteristik siswa.

3. Penutup

Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, refleksi, evaluasi proses pembelajaran, dan berdoa.

F. Metode Pembelajaran

1. *Inclusive* (cakupan).
2. Demonstrasi.
3. *Part and whole* (bagian dan keseluruhan).
4. *Resiprocal* (timbal-balik).
5. Pendekatan Pembelajaran *Contekstual.*
6. Pendekatan *Scientific.*

G. Media Pembelajaran

1. Media

1. Gambar : Gerakkan atletik
2. Model : Peragaan oleh guru atau peserta didik yang sudah memiliki kemampuan atletik jalan cepat dan lompat tinggi gaya *straddle* atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar).

2. Alat dan bahan

Alat yang dapat digunakan pada atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar), sebagai berikut:

a. Ruang terbuka yang datar dan aman/lapangan basket/voli

b. Matras

c. *Cons*/corong ± 10 buah

d. *Stopwatch*

e. Peluit

H. Materi Pembelajaran

Pembelajaran atletik merupakan alat pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, juga merupakan upaya mempelajari pola gerak dasar manusia meliputi: (a) Pola gerak dasar lokomotor atau gerakan berpindah tempat, misalnya; berjalan, berlari, melompat, berguling, merangkak, (b) Pola gerak non-lokomotor atau bergerak di tempat, misalnya; membungkuk, meregang, berputar, mengayun, mengelak, berhenti, (c) Pola gerak manipulatif atau mengendalikan/mengontrol objek,

misalnya; melempar bola, menangkap bola, memukul bola menggunakan tongkat, dan menendang bola.

Untuk mempelajari pola gerak dasar, perlu dilakukan secara bertahap dan prosedural, bertahap dalam arti pembelajaran pola gerak dasar dilakukan dari yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang rumit, sedangkan prosedural berkaitan dengan urutan teknik gerakan yang harus dilakukan, bertujuan agar peserta didik dapat dengan mudah untuk mempelajari keterampilan dasar, hingga dalam penguasaan kompetensi tidak mendapat kesulitan, terutama yang berhubungan dengan gerak variasi dan kombinasi. Variasi merupakan satu keterampilan dasar yang dilakukan dengan berbagai cara, seperti: keterampilan jalan cepat dan lompat tinggi gaya *straddle*, sedangkan kombinasi merupakan gabungan beberapa keterampilan dasar, dilakukan dalam satu rangkaian gerak.

I. Contoh Pembelajaran Jalan Cepat Menggunakan Pendekatan Saintifik

Pembelajaran jalan cepat dapat dilakukan sebagai berikut:

1. Meminta salah satu pesera didik yang dikategorikan mampu untuk memperagakan gerak atau contoh dari guru; melihat tayangan dan peserta didik yang lain mengamatinya.
2. Memotivasi peserta didik untuk bertanya, dengan cara guru mengajukan beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan keterampilan gerak seperti: apakah terdapat perbedaan jalan cepat dengan lari? Mengapa saat jalan cepat harus mengayunkan tangan?
3. Menemukan jawaban atas pertanyaan di atas melalui kegiatan eksplorasi gerak secara individual, berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan sikap kerjasama dan disiplin sehingga ditemukan gerak yang efektif dan efesien sesuai kebutuhan masing-masing peserta didik.
4. Menemukan hubungan keterampilan gerak.
5. Menerapkan berbagai keterampilan gerak atletik melalui jalan cepat dalam latihan secara beregu dengan menunjukkan sikap kerjasama, disiplin, dan sportivitas.

Setiap keterampilan gerak atletik melalui jalan cepat seperti *start*, posisi kaki, posisi tangan, dan memasuki garis *finish* dikembangkan dengan cara seperti di atas.

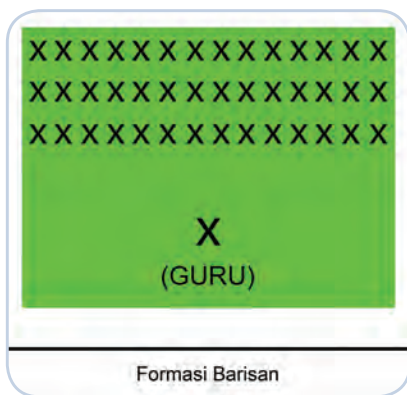
J. Aktivitas Pembelajaran Jalan Cepat

Pembelajaran keterampilan gerak *start*, posisi kaki, posisi tangan, dan memasuki garis *finish*, sebagai berikut:

1. Keterampilan gerak *start*

Latihan keterampilan gerak *start* adalah sebagai berikut.

a. Bentuk barisan peserta didik menjadi tiga bersyaf.
b. Barisan terdepan berdiri dengan (sikap melangkah) dibelakang garis *start*.
c. Badan condong kedepan.
d. Langkahkan kaki belakang ke depan dilanjutkan berjalan cepat.
e. Pandangan mata lurus kedepan.
f. Barisan yang telah melakukan gerakan kembali kebarisan paling belakang.
g. Dilakukan secara perorangan atau kelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.
h. Lakukan keterampilan gerak untuk menemukan jawaban pertanyaan.

Gambar 3.1 Posisi sikap melangkah dibelakang garis *start*

2. Keterampilan kaki jalan cepat

Latihan keterampilan gerak jalan cepat adalah sebagai berikut.

a. Bentuk barisan peserta didik menjadi tiga bersyaf.

b. Barisan terdepan berdiri sikap melangkah dibelakang garis *start*.
c. Badan condong kedepan.
d. Dorong dari kaki belakang kedepan dari tumit telapak kaki dan jari-jari kaki.
e. Meletakkan kaki dengan ringan.
f. Gerak kaki mendatar, bukan melompat pandangan mata lurus kedepan.
g. Lakukan dengan menempuh jarak ± 10 M.
h. Barisan yang telah melakukan gerakan kembali kebarisan paling belakang.
i. Dilakukan secara perorangan atau kelompok, untuk menanamkan nilai- nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

3. Keterampilan gerak lengan jalan cepat

Latihan keterampilan lengan jalan capat adalah sebagai berikut.

a. Bentuk barisan peserta didik menjadi tiga bersyaf.
b. Melakukan gerak ditempat.
c. Bahu rileks /tidak tegang.
d. Ayunan lengan yang wajar mengayun lebih masuk dan sikut ditekuk kurang lebih 90° kondisi ini dipertahankan dengan tidak mengganggu keseimbangan .

4. Keterampilan gerak posisi togok jalan cepat

Latihan keterampilan gerak posisi togok jalan cepat adalah sebagai berikut.

a. Bentuk barisan peserta didik menjadi tiga bersyaf.
b. Barisan terdepan berdiri (sikap melangkah) di belakang garis *start*,
c. Badan tetap tegak saat berjalan.
d. Pundak tidak terangkat pada waktu lengan mengayun.
e. Pandangan mata lurus kedepan.
f. Lakukan dengan menempuh jarak ± 10 M.
g. Barisan yang telah melakukan gerakan kembali kebarisan paling belakang.

h. Dilakukan berkelompok, untuk menanamkan nilai- nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

5. Keterampilan gerak pinggul jalan cepat

Latihan keterampilan gerak pinggul jalan cepat adalah sebagai berikut.

a. Bentuk barisan peserta didik menjadi tiga bersyaf.

b. Barisan terdepan berdiri (sikap melangkah) di belakang garis star.

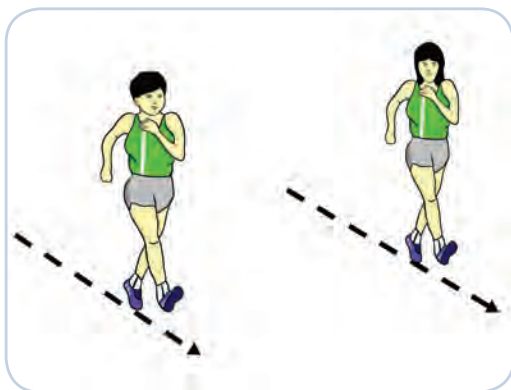
c. Gerakan pinggul yang baik fleksibel pada bagian sendi.

d. Berjalan dengan gerak memutar pada sendi panggul.

e. Pandangan mata lurus kedepan.

f. Lakukan dengan menempuh jarak ± 10 M.

g. Barisan yang telah melakukan gerakan kembali kebarisan paling belakang.

h. Dilakukan secara perorangan atau kelompok, untuk menanamkan nilai- nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

Gambar 3.2 Gerak pinggul jalan cepat

6. Memasuki garis *finish*

Latihan memasuki garis *finish* adalah sebagai berikut.

a. Bentuk barisan peserta didik menjadi tiga bersyaf.

b. Barisan terdepan berdiri (sikap melangkah).

c. Memasuki garish *finish* tidak mengurangi kecepatan jalan.

d. Membungkukkan bahu ke depan / menjatuhkan salah satu bahu ke depan.

e. Pandangan mata lurus kedepan.

f. Lakukan dari jarak ± 10 M.

g. Barisan yang telah melakukan gerakan kembali kebarisan paling belakang.

h. Dilakukan secara perorangan atau kelompok, untuk menanamkan nilai- nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

7. Variasi dan kombinasi keterampilan gerak jalan cepat

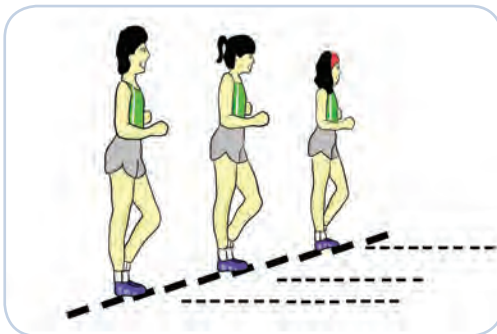
Latihan variasi dan kombinasi keterampilan gerak jalan cepat adalah sebagai berikut.

a. Bentuk barisan peserta didik menjadi tiga bersyaf.

b. Melakukan gerak ditempat.

c. Gerakan ayunan lengan dan tungkai ditempat, berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua lengan tertekuk di atas samping badan, pandangan ke depan.

d. Ayunan lengan dan tungkai ditempat, ayunan lengan yang wajar dari muka kebelakang dan sikut ditekuk tidak kurang dari 90^{o} kondisi ini dipertahankan dengan tidak mengganggu keseimbangan, bahu rileks /tidak tegang.

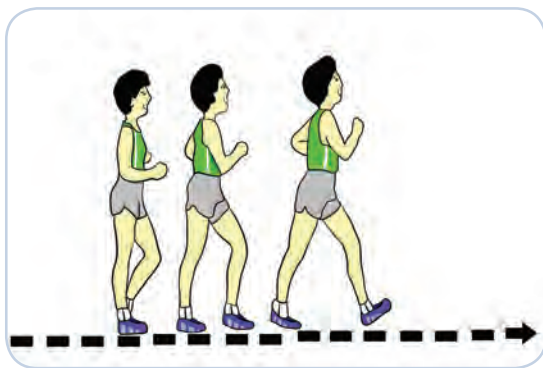
e. Dilakukan berulang-ulang.

Gambar 3.3 Ayunan lengan dan gerakan tungkai ditempat

8. Gerak berjalan pada garis lurus

Latihan gerak berjalan pada garis lurus adalah sebagai berikut.

a. Bentuk barisan peserta didik menjadi satu berbanjar.

b. Gerak berjalan pada garis lurus, berdiri pada garis lurus mengelilingi lapangan basket, kedua lengan tertekuk di atas samping badan.

c. Gerak berjalan pada garis lurus, latihan dilakukan secara individu.

Gambar 3.4 Gerak berjalan pada garis lurus tanpa ayunan lengan

K. Contoh Pembelajaran Lari jarak Pendek Menggunakan Pendekatan Saintifik

Pembelajaran jalan cepat dapat dilakukan sebagai berikut.

1. Meminta salah satu pesera didik yang dikategorikan mampu untuk memperagakan gerak atau contoh dari guru; melihat tayangan dan peserta didik yang lain mengamatinya.
2. Memotivasi peserta didik untuk bertanya, dengan cara guru mengajukan beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan keterampilan gerak seperti: Apakah manfaat pelajaran lari jarak pendek? Apa manfaat gerakan lengan pada saat lari jarak pendek?
3. Menemukan jawaban atas pertanyaan di atas melalui kegiatan eksplorasi gerak secara individual, berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan sikap kerjasama dan disiplin sehingga ditemukan gerak yang efektif dan efesien sesuai kebutuhan masing-masing peserta didik.
4. Menemukan hubungan keterampilan gerak.
5. Menerapkan berbagai keterampilan gerak atletik melalui lari jarak pendek dalam latihan secara beregu dengan menunjukkan sikap kerjasama, disiplin, dan sportivitas.

Setiap keterampilan gerak atletik melalui lari jarak pendek seperti *start*, posisi badan, posisi tangan, dan memasuki garis *finish* dikembangkan dengan cara seperti di atas.

L. Aktivitas Pembelajaran Lari Jarak Pendek

Aktivitas pembelajaran lari jarak pendek dilakukan dengan bermain; latihan dan bermain, kegiatan latihan sebagai berikut.

1. Keterampilan start jongkok

a. Bentuk barisan peserta didik menjadi tiga bersyaf.

b. Barisan saf pertama melakukan :

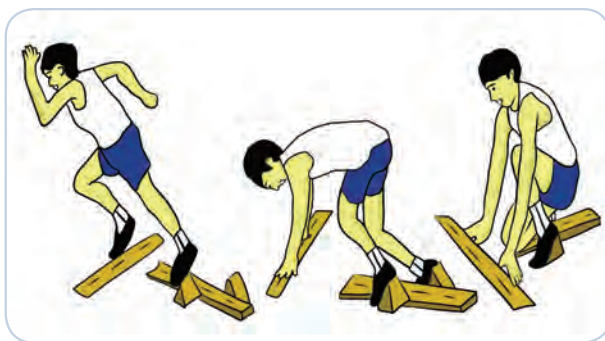
1) Aba-aba "bersedia" peserta didik jongkok dengan lutut kaki belakang menempel pada tanah/ lintasan (*Track*), kedua lengan dengan telunjuk dan ibu jari siap menyangga berat badan dengan posisi kedua lengan selebar bahu.

2) Aba-aba "siap" lutut yang menempel pada tanah/lintasan (*Track*) diangkat bersamaan lutut kaki depan, posisi pinggul lebih tinggi dari bahu dan kepala agak menunduk rileks.

3) Aba-aba "Ya" : dorongkan kaki depan pada *start block*, kaki belakang digerakkan ke depan dalam keadaan lutut tertekuk (lutut diangkat ke depan atas). Pandangan mata lurus kedepan

c. Barisan yang telah melakukan gerakan kembali kebarisan paling belakang

d. Dilakukan secara berkelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

e. Lakukan keterampilan gerak untuk menemukan jawaban pertanyaan.

Gambar 3.5 *Start* jongkok

2. Teknik gerak kaki lari jarak pendek

a. Bentuk barisan peserta didik menjadi tiga bersyaf.

b. Barisan saf pertama melakukan :

1) kaki melangkah selebar dan secepat mungkin,

2) kaki belakang saat menolak dari tanah harus tertendang lurus,

3) dengan cepat lutut ditekuk secara wajar agar paha mudah terayun ke depan,

4) pendaratan kaki pada tanah menggunakan ujung telapak kaki dengan lutut agak menekuk.

c. Barisan yang telah melakukan gerakan kembali kebarisan paling belakang.

d. Dilakukan secara berkelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

e. Lakukan keterampilan gerak untuk menemukan jawaban pertanyaan.

3. Teknik gerakan ayunan lengan

a. Bentuk barisan peserta didik menjadi tiga bersyaf.

b. Barisan saf pertama melakukan :

1) lengan diayun ke depan atas (sebatas hidung).

2) sikut ditekuk kurang lebih membentuk sudut 90°.

c. Dilakukan secara perorangan atau kelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

d. Lakukan keterampilan gerak untuk menemukan jawaban pertanyaan.

4. Teknik posisi badan

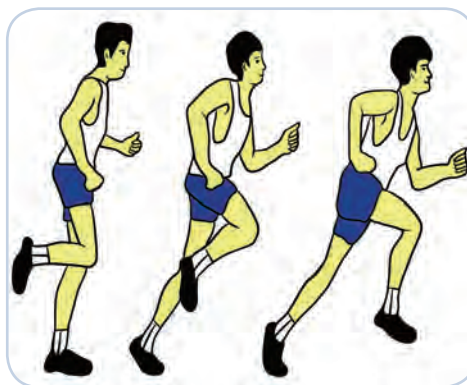
a. Bentuk barisan peserta didik menjadi tiga bersyaf.

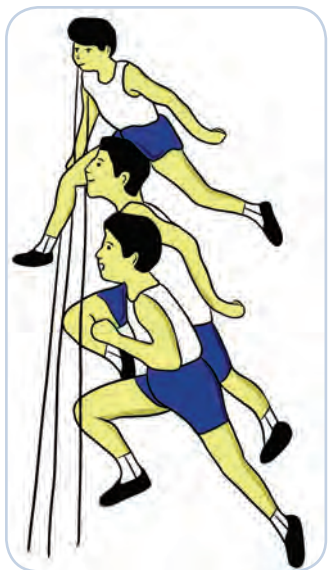
b. Barisan saf pertama melakukan :

1) saat lari rileks dengan kepala se-garis punggung,

2) pandangan ke depan,

3) badan condong ke depan.

c. Barisan yang telah melakukan gerakan kembali kebarisan paling belakang.

Gambar 3.6 Gerakan kaki lari jarak pendek

5. Teknik finish lari jarak pendek

Gambar 3.7 Memasuki garis *finish*

a. Bentuk barisan peserta didik menjadi tiga bersyaf.

b. Barisan saf pertama melakukan :

   1) berlari secepatnya melalui garis *finish* tanpa mengubah kecepatan lari,

   2) membusungkan dada ke depan, kedua lengan ditarik ke belakang, atau

   3) menjatuhkan salah satu bahu ke depan.

c. Barisan yang telah melakukan gerakan kembali kebarisan paling belakang.

d. Dilakukan secara berkelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

e. Lakukan keterampilan gerak untuk menemukan jawaban pertanyaan.

6. Variasi dan Kombinasi

a. Bentuk barisan peserta didik menjadi tiga bersyaf.

b. Barisan saf pertama melakukan gerakan :

   gerak lari dengan mengangkat paha tinggi dan pendaratan kaki menggunakan ujung kaki dengan menempuh jarak 10-15 meter.

c. Barisan yang telah melakukan gerakan kembali kebarisan paling belakang.

d. Dilakukan secara berkelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

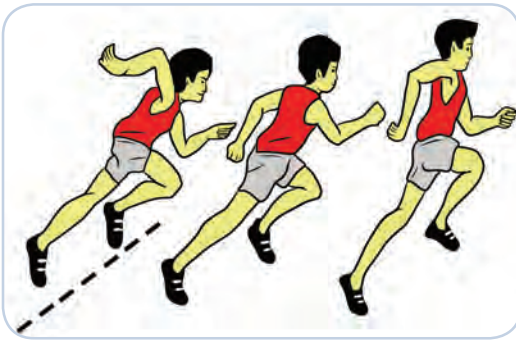
e. Lakukan keterampilan gerak untuk menemukan jawaban pertanyaan.

Gambar 3.8 Variasi jogging dan gerakan kaki lari jarak pendek.

7. Gerakan lari cepat dengan langkah kaki lebar

a. Bentuk barisan peserta didik menjadi tiga bersaf.

b. Barisan saf pertama melakukan gerakan :

lakukan lari cepat dengan langkah lebar, fokus perhatian pada gerak langkah kaki, pengangkatan paha, ayunan lengan, pendaratan telapak kaki, dan badan condong ke depan.

Gambar 3.9 Gerakan lari cepat dengan langkah kaki lebar

c. Barisan yang telah melakukan gerakan kembali kebarisan paling belakang.

d. Dilakukan secara berkelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

e. Lakukan keterampilan gerak untuk menemukan jawaban pertanyaan.

8. Gerakan reaksi cepat start dari posisi duduk

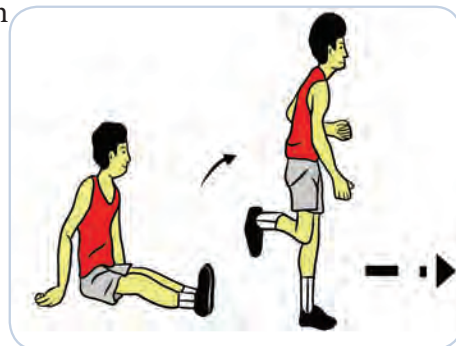
a. Bentuk barisan peserta didik menjadi tiga bersaf.

b. Barisan saf pertama melakukan gerakan :

peserta didik duduk kedua kaki lurus ke depan, kedua tangan di samping pinggul, pandangan ke depan, jarak tempuh untuk lari 10-15 meter, dilakukan berkelompok. Setelah ada aba-aba "ya" bangun dari duduk dan segera berlari dengan cepat.

c. Barisan yang telah melakukan gerakan kembali kebarisan paling belakang.

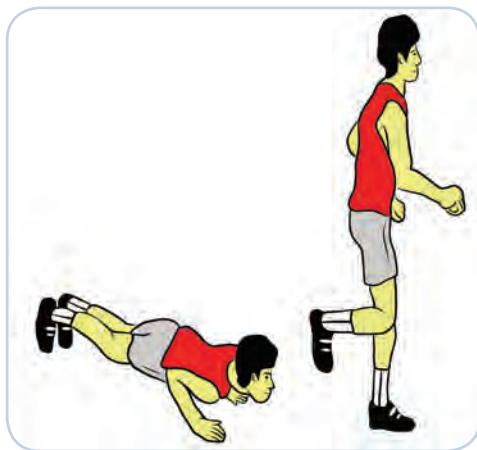
d. Dilakukan secara berkelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

e. Lakukan keterampilan gerak untuk menemukan jawaban pertanyaan.

Gambar 3.10 Gerakan reaksi *start* dari posisi duduk

9. Gerakan reaksi cepat *start* dari posisi telungkup

a. Bentuk barisan peserta didik menjadi tiga bersaf.

b. Barisan saf pertama melakukan gerakan :

posisi telungkup kedua kaki lurus ke belakang, kedua tangan bertumpu di depan dada, pandangan ke depan, jarak tempuh untuk lari 10-15 meter, setelah ada aba-aba "ya" bangun dari telungkup dengan cepat dan segera berlari.

Gambar 3.11 Gerakan reaksi *start* dari posisi telungkup

c. Barisan yang telah melakukan gerakan kembali kebarisan paling belakang.

d. Dilakukan secara berkelompok, untuk menanamkan nilai- nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

e. Lakukan keterampilan gerak untuk menemukan jawaban pertanyaan.

10. Gerakan *start* dari jongkok dengan hitungan

a. Bentuk barisan peserta didik menjadi tiga bersaf.

b. Barisan saf pertama melakukan gerakan :

1) hitungan 1 : berdiri tegak menghadap *start block* atau menghadap arah gerakan, kedua lengan lurus di samping badan, pandangan ke depan, jarak tempuh untuk lari 10-15 meter, dilakukan berkelompok.

2) hitungan 2 : lakukan posisi jongkok, kaki kiri di depan kaki kanan di belakang (bertumpu pada *start block*), kedua tangan dengan ibu jari dan telunjuk bertumpu pada garis, pandangan ke depan.

3) hitungan 3 : pinggul diangkat ke atas bersamaan kedua lutut terangkat, posisi pinggul lebih tinggi dari pundak, pandangan ke arah bawah.

4) hitungan 4 : kedua kaki menolak pada *start block* kaki belakang diayun ke depan dengan lutut tertekuk bersamaan lengan kiri diayun ke depan.

c. Barisan yang telah melakukan gerakan kembali kebarisan paling belakang.

d. Dilakukan secara berkelompok, untuk menanamkan nilai- nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

e. Lakukan keterampilan gerak untuk menemukan jawaban pertanyaan.

Gambar 3.12 Gerakan *start* jongkok dengan hitungan

11. Gerakan reaksi *finish* diawali dengan lari

a. Bentuk barisan peserta didik menjadi tiga bersaf.

b. Barisan saf pertama melakukan gerakan :

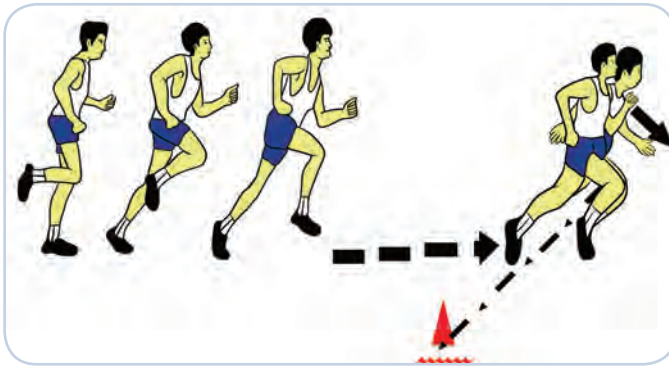
1) berdiri dibelakang garis *start*, pandangan ke depan, jarak tempuh untuk lari 10-15 meter,

2) pada aba-aba "ya" lari menuju garis *finish*,

3) setelah tiba pada garis *finish* jatuhkan bahu kiri ke depan, fokus perhatian gerakan menjatuhkan bahu ke depan.

c. Barisan yang telah melakukan gerakan kembali kebarisan paling belakang.

d. Dilakukan secara berkelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

e. Lakukan keterampilan gerak untuk menemukan jawaban pertanyaan.

Gambar 3.13 Gerakan reaksi *finish* diawali dengan lari

M. Contoh Pembelajaran Tolak Peluru Menggunakan Pendekatan Saintifik

Pembelajaran jalan cepat dapat dilakukan sebagai berikut :

1. Meminta salah satu pesera didik yang dikategorikan mampu untuk memperagakan gerak atau contoh dari guru atau melihat tayangan dan peserta didik yang lain mengamatinya.
2. Memotivasi peserta didik untuk bertanya, dengan cara guru mengajukan beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan keterampilan gerak seperti: Mengapa peluru harus di tolak bukan dilempar? Apa tujuan gerak lanjutan?
3. Menemukan jawaban atas pertanyaan di atas melalui kegiatan eksplorasi gerak secara individual, berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan sikap kerjasama dan disiplin sehingga ditemukan gerak yang efektif dan efesien sesuai kebutuhan masing-masing peserta didik.
4. Menemukan hubungan keterampilan gerak.
5. Menerapkan berbagai keterampilan gerak atletik melalui tolak peluru dalam latihan secara beregu dengan menunjukkan sikap kerjasama, disiplin, dan sportivitas.

Setiap keterampilan gerak atletik melalui tolak peluru seperti cara pegang peluru, awalan, tolakan, dan gerak lanjutan dikembangkan dengan cara seperti di atas.

N. Aktivitas Pembelajaran Tolak Peluru

Aktivitas pembelajaran tolak peluru dilakukan dengan bermain; latihan dan bermain, kegiatan latihan adalah sebagai berikut :

1. Keterampilan Dasar tolak Peluru

a. Bentuk barisan peserta didik menjadi tiga bersaf.

b. Seluruh peserta didik mencoba cara pegang peluru.

c. Peluru diletakkan pada telapak tangan bagian atas, jari-jari direnggangkan, letak ibu jari dan jari kelingking di samping peluru, teknik ini sangat dianjurkan untuk digunakan bagi peserta didik yang tangannya kecil.

d. Dilakukan secara perorangan, untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

Gambar 3.14 Teknik memegang peluru

2. Teknik dasar menolak peluru gaya belakang

a. Bentuk barisan peserta didik menjadi tiga bersaf.

b. Barisan saf pertama melakukan gerakan :

   1) berdiri tegak pada kaki kanan membelakangi arah gerakan (tolakan),

   2) kaki kiri secara rileks ke belakang dengan ujung jarinya menyentuh tanah,

   3) tangan kiri diluruskan ke atas di samping telinga, pandangan ke depan bawah,

   4) rendahkan lutut kaki kanan, lanjutkan gerak berjingkat rendah ke belakang bersamaan kaki kiri diluncurkan lurus jauh ke arah tolakan,

   5) pada saat kaki kanan mendarat dari gerak berjingkat dan disusul mendaratnya kaki kiri jauh di belakang,

6) putar badan ke arah kiri dengan cepat, hingga dada terbuka menghadap arah depan,

7) tolakan peluru ke depan atas lebih kurang membentuk sudut 45°,

8) lepaskan peluru dan pegangan tangan setelah peluru berada pada titik terjauh dari badan (lengan lurus),

9) kaki kanan digerakan ke depan menggantikan kaki kiri, hingga tumpuan berpindah pada kaki kanan,

10) badan condong ke depan,

11) kaki kiri di belakang badan rileks dengan lutut tertekuk,

12) Pandangan ke arah tolakan.

c. Gerakan dilakukan tanpa alat dilanjutkan dengan menggunakan alat modifikasi (bola tenis atau bola basket).

d. Barisan yang telah melakukan gerakan berpindah kebarisan paling belakang.

Latihan dilakukan secara berkelompok, untuk menanamkan nilai- nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

Lakukan keterampilan gerak untuk menemukan jawaban pertanyaan.

Gambar 3.15 Rangkaian gerak menolak peluru

3. Menolak bola peluru setinggi dan sejauh-jauhnya melewati atas net/ tali

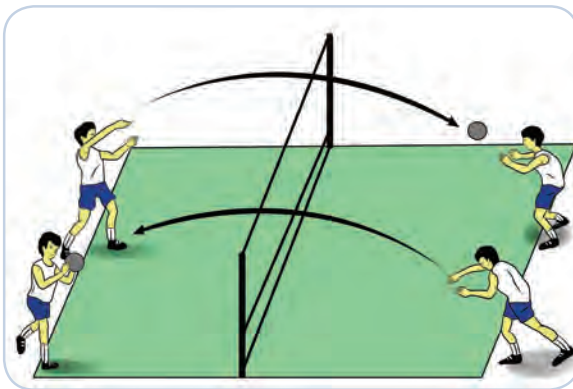
a. Bentuk barisan peserta didik menjadi dua saf saling berhadapan.

b. Peserta didik bergantian melakukan :

1) berdiri posisi melangkah depan belakang,
2) menghadap arah tolakan peluru/net,
3) bola dipegang di atas pundak dengan dua tangan,
4) bila kaki yang berada di depan kaki kiri,
5) maka menolak peluru dengan tangan kanan dan sebaliknya,
6) dorong bola dengan tangan ke depan atas ke arah teman bersamaan pinggang berputar ke depan atas,
7) bola melewati atas net.

c. Gerakan dilakukan secara bergantian .

d. Dilakukan secara berkelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

e . Lakukan keterampilan gerak untuk menemukan jawaban pertanyaan.

Gambar 3.16 Menolak bola peluru melewati atas net/tali

4. Menolak bola peluru dari sikap berdiri menghadap arah tolakan

a. Bentuk barisan peserta didik menjadi dua saf.

b. Barisan saf pertama melakukan gerakan :

1) berdiri posisi kaki selebar bahu,
2) menghadap arah menolak,

3) bola dipegang di atas pundak dengan satu tangan,

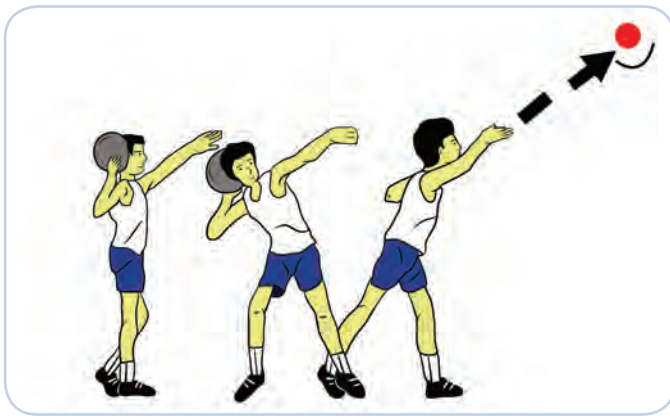
4) lakukan gerak melangkah satu kali ke depan menggunakan kaki kiri hingga bahu kiri mengarah tolakan,

5) dorong bola dengan tangan kanan ke depan atas ke arah teman bersamaan putar badan ke arah kiri ± 90° .

c. Alat yang digunakan bola basket atau bola tenis atau bola softball.

d. Dilakukan secara bergantian.

e. Dilakukan secara berkelompok, untuk menanamkan nilai- nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

f. Lakukan keterampilan gerak untuk menemukan jawaban pertanyaan.

Gambar 3.17 Menolak bola peluru menghadap arah tolakan

5. Menolak bola peluru dari sikap membelakangi arah tolakan

a. bentuk barisan peserta didik menjadi dua saf.

b. barisan saf pertama melakukan gerakan :

1) berdiri membelakangi arah tolakan,

2) bola dipegang di atas pundak dengan tangan kanan,

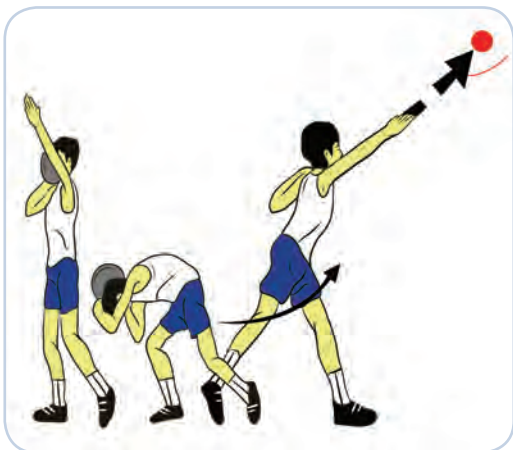
3) kaki kiri ke belakang lurus,

4) putar pinggang ke arah kiri ± 180°,

5) saat badan menghadap arah tolakkan dorong bola dengan tangan kanan ke depan atas.

c. Dilakukan secara bergantian.

d. Dilakukan secara berkelompok, untuk menanamkan nilai- nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

e. Lakukan keterampilan gerak untuk menemukan jawaban pertanyaan.

Gambar 3.18 Menolak bola peluru dari sikap membelakangi arah tolakan

6. Menolak bola peluru dari gerak kaki meluncur ke belakang

a. Bentuk barisan peserta didik menjadi tiga bersaf.

b. Barisan saf pertama melakukan gerakan :

1) berdiri membelakangi arah tolakan,

2) bola dipegang di atas pundak dengan tangan kanan,

3) tangan kiri menjaga keseimbangan di samping badan rileks.

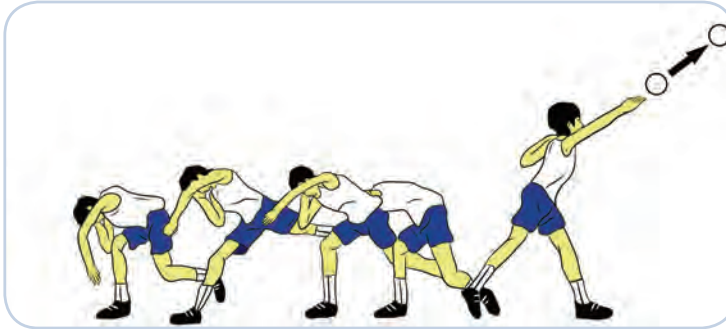
4) rendahkan lutut kaki kanan dan badan membungkuk ke depan, sedangkan kaki kiri di belakang badan,

5) luncurkan kaki kiri ke belakang lurus bersamaan kaki kanan bergerak mundur,

6) pada saat kaki kiri mendarat pada tanah, putar badan ke arah kiri ± 180° dan tolakkan bola basket ke depan atas saat dada telah menghadap arah tolakan.

c. Barisan yang telah melakukan gerakan berpindah kebarisan paling belakang.

d. Dilakukan secara berkelompok, untuk menanamkan nilai- nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

e. Lakukan keterampilan gerak untuk menemukan jawaban pertanyaan.

Gambar 3.19 Menolak peluru menggunakan bola peluru

O. Contoh Pembelajaran Lompat Jauh Menggunakan Pendekatan Saintifik

Pembelajaran lompat jauh gaya jalan di udara dapat dilakukan sebagai berikut:

1. Meminta salah satu pesera didik yang dikategorikan mampu untuk memperagakan gerak, contoh dari guru atau melihat tayangan dan peserta didik yang lain mengamatinya.
2. Memotivasi peserta didik untuk bertanya, dengan cara guru mengajukan beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan keterampilan gerak, seperti: Apakah terdapat perbedaan jauh lompatan tanpa awalan atau dengan awalan? Mengapa saat mendarat kedua kaki mengeper?
3. Menemukan jawaban atas pertanyaan di atas melalui kegiatan eksplorasi gerak secara individual, berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan sikap kerjasama dan disiplin sehingga ditemukan gerak yang efektif dan efesien sesuai kebutuhan masing-masing peserta didik.

4. Menemukan hubungan keterampilan gerak.
5. Menerapkan berbagai keterampilan gerak atletik melalui lompat jauh gaya jalan di udara dalam latihan secara beregu dengan menunjukkan menunjukkan sikap kerjasama, disiplin, dan sportivitas.

Setiap keterampilan gerak atletik melalui lompat jauh gaya jalan di udara seperti awalan, tolakan, posisi tubuh saat di udara, dan mendarat dikembangkan dengan cara seperti di atas.

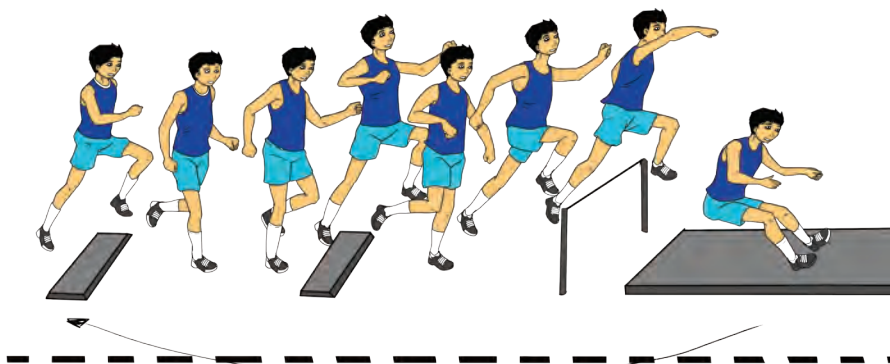
P. Aktivitas Pembelajaran Lompat Jauh

Aktivitas pembelajaran lompat dilakukan dengan bermain; latihan dan bermain atau lomba sederhana, kegiatan latihan sebagai berikut :

1. Gerak dasar awalan dan menolak melalui atas box

a. Bentuk barisan peserta didik menjadi satu ber banjar.
b. Menolak melalui atas boks dan mendarat menggunakan satu kaki, dilanjutkan dengan dua kaki.
c. Setelah melakukan gerakan berpindah tempat (posisi).
d. Dilakukan secara perorangan atau kelompok, untuk menanamkan nilai- nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.
e. Lakukan keterampilan gerak untuk menemukan jawaban pertanyaan.

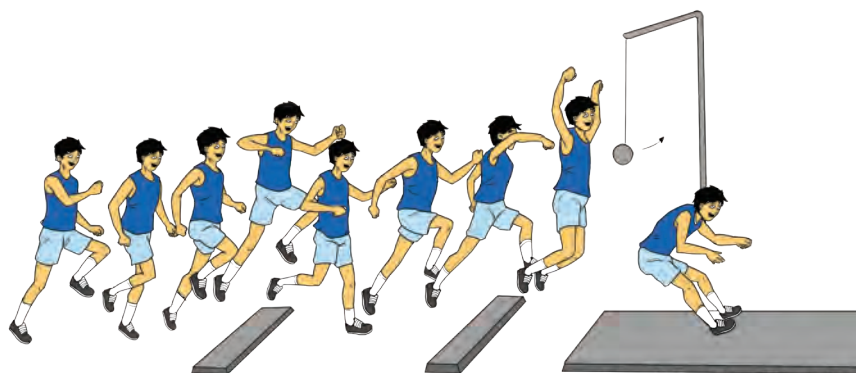
2. Gerak dasar gerak langkah dan melompati tali

a. Gerak langkah lari awalan kemudian melakukan tolakan dan melompat melewati atas tali yang dipasang melintang lalu mendarat.
b. Setelah melakukan gerakan berpindah tempat (posisi).
c. Dilakukan secara perorangan atau kelompok, untuk menanamkan nilai- nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

Gambar 3.20 Gerak awalan, tolakan, dan mendarat

3. Gerak dasar gerak langkah, menolak dan posisi badan di udara

a. Melakukan langkah awalan, kemudian menolak dan melenting saat di udara dengan perut/dada menyentuh benda yang tergantung di depan atas.

b. Mendarat menggunakan kedua kaki.

c. Dilakukan secara perorangan atau kelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

Gambar 3.21 Gerak awalan, tolakan, posisi badan saat di udara, dan mendarat

4. Rangkaian gerak (koordinasi) lompat jauh gaya menggantung

Awalan, tolakan, posisi badan di udara, dan mendarat, dilakukan secara perorangan atau kelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

Gambar 3.22 Gerak awalan, tolakan, dan posisi badan saat di udara

5. Pembelajaran Lomba lompat jauh dengan peraturan yang dimodifikasi

Ada beberapa tujuan dari kegiatan ini, di antaranya:

a. Untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh.

b. Untuk menerapkan teknik-gerak dasar yang telah dipelajari.

c. Agar peserta didik dapat mengukur kemampuannya, baik secara teknik maupun jauhnya hasil lompatan.

d. Untuk menumbuhkan kerja sama yang baik di antara peserta didik.

6. Lomba lompat jauh beregu 4-6 orang

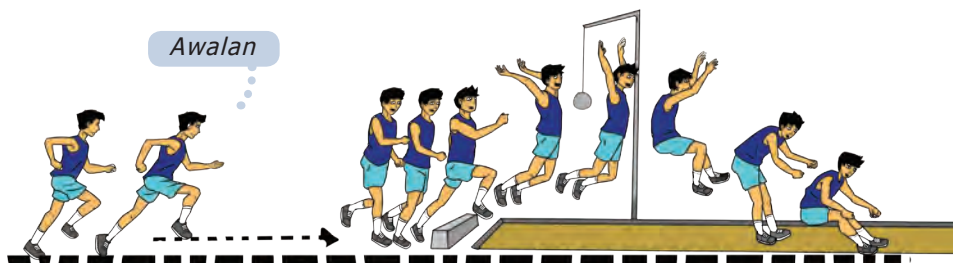
a. Peserta harus mampu melompat melewati atas boks (rintangan).

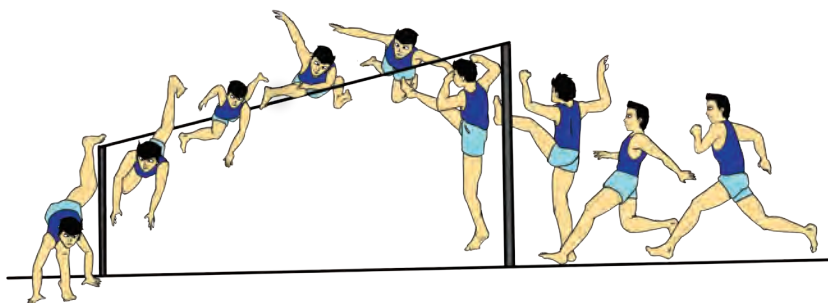
b. Peserta harus dapat menyentuh dengan dada/perut benda yang tergantung di depan atas.

c. Penentuan kemenangan.

1) Bila peserta dapat melompat melewati boks (rintangan) dan dada/perut meyentuh benda di depannya skor 2 (dua).

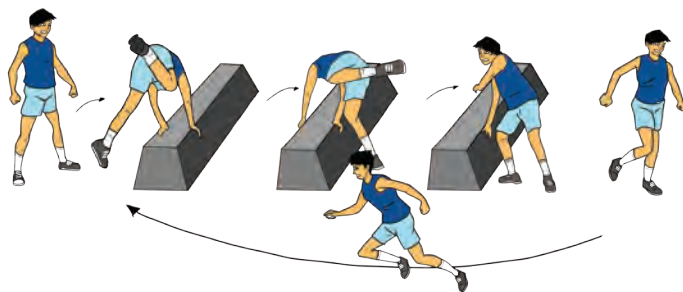
2) Bila peserta hanya mampu melakukan satu kali, maka memperoleh skor 1 (satu).

3) Kemenangan regu ditentukan dengan jumlah skor yang diperoleh setiap anggota regu.

Gambar 3.23 Latihan gerak posisi tubuh saat di udara

Q. Aktivitas Pembelajaran dan Lompat Tinggi Gaya *Straddle*

Gambar 3.24 Lompat jauh gaya *straddle*

1. Pembelajaran gerak dasar gerak melangkah, menolak dan mendarat (awalan, menolak dan mendarat serta sikap badan di udara)

Pembelajaran dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

a. Peserta didik membentuk barisan berbanjar.
b. Berdiri tegak menghadap bangku senam.
c. Melompati bangku senam menggunakan tumpuan tangan, menyerupai teknik *stradlle* lalu mendarat dengan kaki kanan terlebih dahulu.
d. Lakukan secara bergantian.
e. Lakukan berulang-ulang.
f. Lakukan keterampilan gerak untuk menemukan jawaban pertanyaan.
g. Selama melakukan latihan kembangkan nilai-nilai kerjasama dan disiplin.
h. Setelah peserta didik merasakan kemajuan keterampilan, minta mereka untuk menerapkan keterampilan tesebut dalam bentuk latihan secara beregu.

Gambar 3.25 Gerak awalan, di udara, dan pendaratan

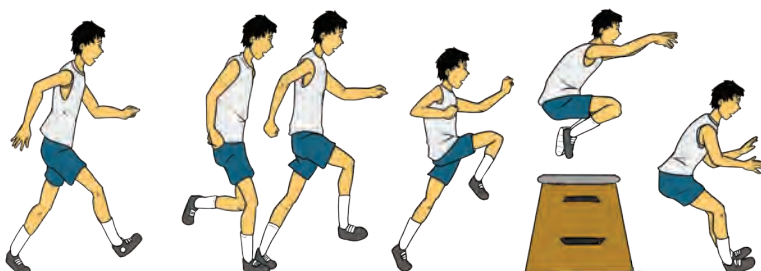
2. Pembelajaran gerak awalan, tolakan melalui atas boks/tali yang dipasang melintang, lalu mendarat

a. Peserta didik membentuk barisan berbanjar.

b. Berdiri tegak menghadap bangku senam.

c. Dengan tumpuan satu atau dua kaki melompati boks/tali dan mendarat dengan dua kaki.

d. Lakukan secara bergantian.

e. Lakukan berulang-ulang.

Gambar 3.26 Latihan dasar lompat tinggi

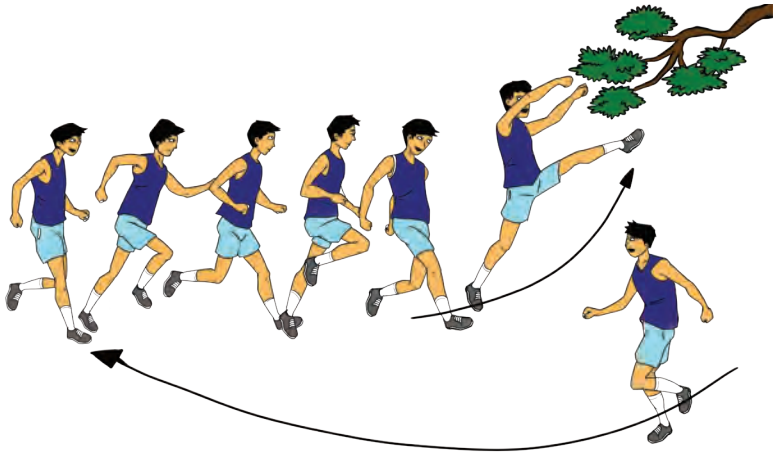
3. Pembelajaran gerak awalan, tolakan dan ayunan kaki ayun ke arah sasaran benda yang tergantung di atas, lalu mendarat

a. Peserta didik membentuk barisan berbanjar.

b. Berdiri tegak menghadap benda yang di gantung.

c. Tolakan dan ayunkan kaki belakang (kaki ayun) ke arah sasaran benda yang bergantung, lalu mendarat.

d. Lakukan secara bergantian.

e. Lakukan berulang-ulang.

Gambar 3.27 Latihan dasar tolakan lompat tinggi

4. Pembelajaran gerak awalan, posisi badan di udara dan mendarat, yang diawali dengan tangan bertumpu pada boks senam

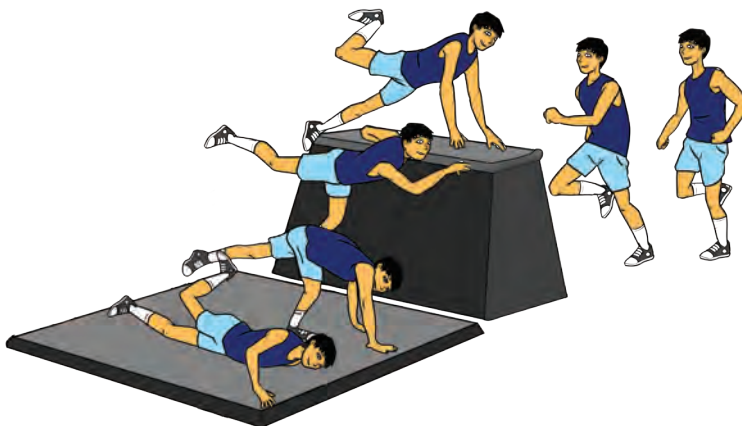
a. Peserta didik membentuk barisan berbanjar.

b. Berdiri tegak menghadap bangku senam.

c. Posisi badan menghadap arah tolakan.

d. Tolakan kaki dan kedua tangan bertumpu diatas boks, lalu mendarat dengan menggunakan sisi badan.

e. Lakukan secara bergantian.

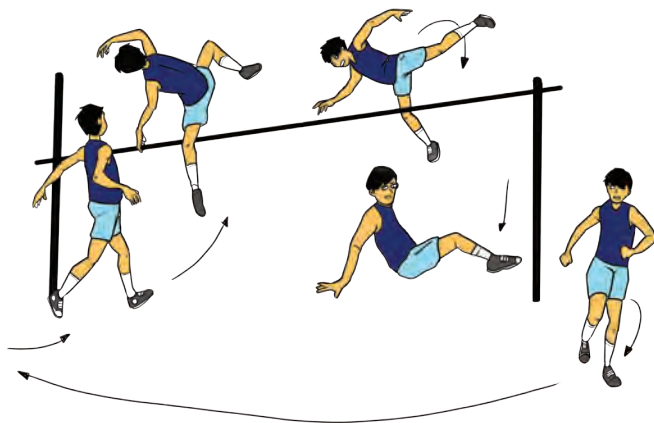
f. Lakukan berulang-ulang.

Gambar 3.28 Latihan dasar pendaratan

5. Pembelajaran gerak awalan, menolak, posisi badan di atas mistar dan mendarat

Cara melakukan:

a. Menggunakan mistar yang dipasang rendah.

b. Mistar yang digunakan dipasang miring.

c. Menggunakan mistar yang dipasang rendah kemudian ketinggian mistar dinaikkan sedikit demi sedikit.

Gambar 3.29 Latihan dasar tolakan, melewati mistar, dan mendarat

6. Pembelajaran rangkaian gerak awalan, menolak, posisi badan di atas mistar dan mendarat

Beberapa tujuan dari kegiatan ini, di antaranya:

a. Untuk menerapkan teknik-gerak dasar yang telah dipelajari.

b. Agar peserta didik dapat mengukur kemampuannya, baik secara teknik tingginya hasil lompatan.

c. Untuk menumbuhkan kerja sama yang baik di antara peserta didik.

7. Model lomba lompat tinggi gaya *straddle* jumlah regu 4-6 orang, dengan ketentuan sebagai berikut

a. Peserta didik membentuk barisan berbanjar.

b. Berdiri tegak menghadap sirkuit pembelajaran.

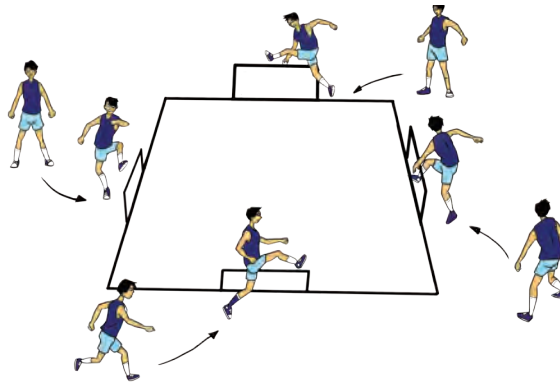
c. Lakukan mengelilingi lapangan dengan gerakan melompat pada setiap rintangan.

d. Peserta harus mampu melompati 4 mistar lompat yang dipasang rendah, sedang, tinggi, paling tinggi.

e. Penentuan kemenangan.

   1) Bila peserta dapat melakukan lompatan mistar I, skor 1 (satu), mistar II, skor 2 (dua), mistar III, skor 3 (tiga), dan mistar IV, skor 4 (empat).

   2) Kemenangan regu ditentukan dengan jumlah skor yang diperoleh setiap anggota regu.

f. Lakukan dengan tetap mentaati aturan main yang telah ditetapkan.

Gambar 3.30 Permainan beregu menggunakan keterampilan melompat

R. Rangkuman

"Atletik" (*athletiek*). Belanda; *Leicht-athletik*. Jerman, *track and field* Inggris dan Amerika) adalah termasuk salah satu cabang olahraga yang terdiri dari nomor: lari/jalan, lompat, dan lempar.

Atletik yang meliputi lari, lempar dan lompat boleh dikatakan sebagai cabang olahraga yang paling tua, karena umur atletik sama tuanya dengan mulainya ada manusia-manusia pertama di dunia ini.

Lompat jauh bertujuan untuk mencapai lompatan yang sejauh-jauhnya.

Lompat tinggi gaya *straddle* dikenal dengan gaya guling perut. Cara melakukannya: awalan dari samping, menumpu dengan kaki yang terdekat dengan mistar, kaki ayun diayunkan kuat ke depan atas.

S. Penilaian Pembelajaran Atletik

1. Contoh Penilaian spiritual dan Sosial (KI- 1 dan 2)

Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek sosial dan spiritual dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar.

Berikan tanda centang (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicentang (✓) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4.

No.	Sikap spiritual dan Sosial	Skor			
		1	2	3	4
1.	Memelihara kesehatan tubuh.				
2.	Menjaga kesehatan tubuh dengan menerapkan gaya hidup aktif.				
3.	Merapihkan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya.				
4.	Menunjukkan perilaku disiplin selama pembelajaran atletik.				

Keterangan: Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup.= 2 Kurang = 1

2. Contoh Penilaian Pengetahuan (KI-3)

Petunjuk Penilaian

Setelah mempelajari materi atletik, tugaskan kepada peserta didik untuk mengerjakan tugas kelompok di bawah ini dengan penuh rasa tanggung jawab. Tugas kelompok ini dapat dikerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

Rubrik penilaian pemahaman

LOMPAT JAUH

Pertanyaan yang diajukan

1. Deskripsikanlah awalan lompat jauh dengan benar.
2. Deskripsikanlah gerakan tolakan lompat jauh dengan benar.
3. Deskripsikanlah gerakan sikap badan di udara dengan benar.
4. Deskripsikanlah gerakan pendaratan dengan benar.

Rubrik Penilaian:

Setiap butir soal yang benar mendapatkan nilai 25.

Rubrik penilaian pemahaman lompat tinggi

Pertanyaan yang diajukan

1. Deskripsikanlah awalan lompat tinggi gaya *straddle.*
2. Deskripsikanlah gerak tolakan lompat tinggi gaya *straddle.*
3. Deskripsikanlah gerak melewati mistar lompat tinggi gaya *straddle.*
4. Deskripsikanlah gerakan pendaratan lompat tinggi gaya *straddle.*

Rubrik Penilaian:

Setiap butir soal yang benar mendapatkan nilai 25.

3. Contoh Penilaian Keterampilan (KI-4)

Petunjuk Penilaian

Setelah mempelajari materi atletik, tugaskan kepada peserta didik untuk melakkukan rangkaian gerak lompat jauh gaya jalan di udara atau lompat tinggi gaya *straddle* dengan penuh rasa tanggung jawab.

Nama	Penilaian Keterampilan Gerak																Nilai
	Prosedural Gerakan																
	Gerakkan kaki				Pendaratan telapak kaki				Gerakkan pinggul				Gerakkan lengan				
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1. Gito																	
2. Rober																	

T. Remedial dan Pengayaan

1. Contoh Instrumen Remedial

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai tidak memenuhi KB (Kelulusan Belajar) yang telah ditentukan, berikut contoh formatnya : remedial terhadap tiga peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	Kompetensi Dasar	Aspek	Materi	Indikator	KB	Bentuk Remedial	Nilai		Ket
								Awal	Remedial	
1.	Bowo	4.3	Keterampilan Atletik	Lompat tinggi	4.3.1Mempraktikkan variasi keterampilan lompat jauh gaya jalan di udara.	70	Penugasan	68	85	Terlampaui
2.	Imam									
3.	Siti									

2. Contoh Format Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KB (Kelulusan Belajar) yang telah ditentukan, berikut contoh formatnya: pengayaan terhadap enam peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi Inti		Aspek	Materi	Indikator	KB	Bentuk Pengayaan	Nilai	
		KD							Awal	Pengayaan
1.	Bowo	4	4.6	Keterampilan Atletik	Makanan dan Minuman sehat	4.3.1Mempraktikkan variasi keterampilan lompat jauh gaya jalan di udara.	B	Penugasan	85	95
2.	Imam									
3.	Siti									
4.										
5.										
6.										

U. CONTOH FORMAT PENILAIAN KEMAJUAN BELAJAR SISWA (NILAI HARIAN)

NO	NAMA PESERTA DIDIK	NIS	KI 3				KI 4			NILAI AKHIR			
			Pengetahuan awalan lompat jauh	Pengetahuan Tolakan Lompat Jauh	Pengetahuan Sikap Badan di Atas Mistar	Pengetahuan Sikap Mendarat	Keterampilan Awalan	Keterampilan Tolakan	Keterampilan Sikap Badan di Atas Mistar	Sikap spritual	Sikap sosial	Pengetahuan	Keterampilan
1	Bowo	20	75	75	75	75	75	75	75			75	75
2	Imam	21	80	80	80	80	80	80	80			80	80
3	Siti	22	85	85	85	85	85	85	85			85	85
4	Maya	23	90	90	90	90	90	90	90			90	90

BAB IV

BELADIRI

A. Standar Kompetensi Lulusan

KOMPETENSI LULUSAN SMA/MA/SMK/MAK/SMALB/Paket C	
Dimensi	**Kualifikasi Kemampuan**
Sikap	Memiliki perilaku yang mencerminkan sikap orang beriman, berakhlak mulia, berilmu, percaya diri, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
Pengetahuan	Memiliki pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif dalam ilmu pengetahuan, teknologi, seni, dan budaya dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab serta dampak fenomena dan kejadian.
Keterampilan	Memiliki kemampuan pikir dan tindak yang efektif dan kreatif dalam ranah abstrak dan konkret sebagai pengembangan dari yang dipelajari di sekolah secara mandiri.

B. Kompetensi Inti (KI)

<table>
<tr><td colspan="2">KOMPETENSI INTI 1 (SIKAP SPIRITUAL)</td></tr>
<tr><td colspan="2">1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya</td></tr>
<tr><td>KOMPETENSI INTI 2 (SIKAP SOSIAL)</td><td></td></tr>
<tr><td>2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.</td><td></td></tr>
</table>

Keterangan:

- Pembelajaran Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dilaksanakan secara tidak langsung (*indirect teaching*) melalui keteladanan, ekosistem pendidikan, dan proses pembelajaran Pengetahuan dan Keterampilan.
- Guru mengembangkan Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dengan memperhatikan karakteristik, kebutuhan, dan kondisi peserta didik.
- Evaluasi terhadap Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dilakukan sepanjang proses pembelajaran berlangsung, dan berfungsi sebagai pertimbangan guru dalam mengembangkan karakter peserta didik lebih lanjut.

KOMPETENSI INTI 3 (PENGETAHUAN)	KOMPETENSI INTI 4 (KETERAMPILAN)
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.	4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

C. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
2.1 Menghayati kebiasaan perilaku sportif (*fairplay*) dalam permainan, jujur, mengikuti aturan, tidak menghalalkan segala cara untuk meraih kemenangan, menerima kekalahan dan mengakui keunggulan lawan, mau menghargai dan menghormati, kompetitif, sungguh-sungguh, bertanggung	

jawab, berani, menghargai perbedaan, disiplin, kerja sama, budaya hidup sehat, dan percaya diri dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.	
3.4 Menganalisis keterampilan gerak seni dan olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif**.	3.4.1. Menganalisis keterampilan gerakan memukul 3.4.2. Menganalisis keterampilan menendang. 3.4.3. Menganalisis keterampilan menangkis. 3.4.4. Menganalisis keterampilan mengelak 3.4.5. Menganalisis varisai dan kombinasi gerak mengelak dengan memukul 3.4.6. Menganalisis variasi dan kombinasi gerak menangkis dan memukul
4.4 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak seni dan olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif **.	4.4.1. Mempraktikkan keterampilan gerakan memukul 4.4.2. Mempraktikkan keterampilan menendang. 4.4.3. Mempraktikkan keterampilan menangkis. 4.4.4. Mempraktikkan keterampilan mengelak 4.4.5. Mempraktikkan varisai dan kombinasi gerak mengelak dengan memukul 4.4.6. Mempraktikkan kombinasi gerak menangkis dan memukul

D. Pembelajaran Pencak Silat

Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran pencak silat ini peserta didik diharapkan mampu.

1. Memelihara kesehatan tubuh
2. Menjaga kesehatan tubuh dengan menerapkan gaya hidup aktif.
3. Saat bermain menunjukkan permainan tidak curang.
4. Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain selama melakukan aktivitas gerak bela diri silat.
5. Menghargai perbedaan individual selama melakukan aktivitas gerak bela diri silat.
6. Mau bekerjasama dengan guru dan teman selama melakukan aktivitas gerak bela diri silat.
7. Menunjukkan perilaku disiplin selama melakukan aktivitas gerak bela diri silat.
8. Menerima kekalahan dengan lapang dada dan menunjukkan kemenangan dengan sewajarnya.
9. Menganalisis dan mempraktikkan variasi keterampilan gerakan memukul.
10. Menganalisis dan mempraktikkan variasi keterampilan menendang.
11. Menganalisis dan mempraktikkan variasi keterampilan menangkis.
12. Menganalisis dan mempraktikkan variasi keterampilan mengelak.
13. Menganalisis dan mempraktikkan varisai dan kombinasi gerak mengelak dengan memukul.
14. Manganalisis dan mempraktikkan kombinasi gerak menangkis dan memukul.

E. Kegiatan Pembelajaran

1. Kegiatan Pendahuluan

Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan.

Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran.

2. Kegiatan Inti

Pembelajaran materi variasi dan kombinasi keterampilan pencak silat dilakukan dalam bentuk permainan.

3. Penutup

Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, refleksi, evaluasi proses pembelajaran, dan berdoa.

F. Metode Pembelajaran

1. *Inclusive* (cakupan).
2. Demonstrasi.
3. *Part and whole* (bagian dan keseluruhan).
4. *Resiprocal* (timbal-balik).
5. Pendekatan Pembelajaran *Contekstual.*
6. Pendekatan *Scientific.*

G. Media Pembelajaran

1. Media

a. Gambar atau film : gerakan pencak silat.

b. Model : peragaan oleh guru atau peserta didik yang sudah memiliki kemampuan pencak silat.

2. Alat dan bahan

Alat yang dapat digunakan pada pencak silat, sebagai berikut :

a. Ruang terbuka yang datar dan aman/lapangan basket/voli

b. LCD

c. Laptop

d. Matras *puzle*

e. *Stopwatch*

H. Materi Pembelajaran

Pencak silat atau **silat** adalah suatu seni bela diri tradisional yang berasal dari Indonesia. Seni bela diri ini secara luas dikenal di Indonesia, Malaysia, Brunei, dan Singapura, Filipina selatan, dan Thailand selatan sesuai dengan penyebaran berbagai suku bangsa Nusantara. Induk organisasi pencak silat di Indonesia adalah Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI).

Biasanya setiap daerah di Indonesia mempunyai aliran pencak silat yang khas. Misalnya, daerah Jawa Barat terkenal dengan aliran Cimande dan Cikalong, di Jawa Tengah ada aliran Merpati Putih dan di Jawa Timur ada aliran Perisai Diri. Setiap empat tahun di Indonesia ada pertandingan pencak silat tingkat nasional dalam Pekan Olahraga Nasional. Pencaksilat juga dipertandingkan dalam SEA Games sejak tahun 1987. Di luar Indonesia juga ada banyak penggemar pencak silat seperti di Australia, Belanda, Jerman, dan Amerika.

Di tingkat nasional olahraga melalui permainan dan olahraga pencak silat menjadi salah satu alat pemersatu nusantara, bahkan untuk mengharumkan nama bangsa, dan menjadi identitas bangsa. Olahraga pencak silat sudah dipertandingkan di skala internasional. Di Indonesia banyak sekali aliran-aliran dalam pencak silat, dengan banyaknya aliran ini menunjukkan kekayaan budaya masyarakat yang ada di Indonesia dengan nilai-nilai yang ada didalamnya.

I. Contoh Penerapan Pendekatan Saintifik dalam Pembelajaran Pencak Silat

1. Meminta salah satu pesera didik yang dikategorikan mampu untuk memperagakan gerak atau contoh dari guru; melihat tayangan dan peserta didik yang lain mengamati. Selain itu dapat juga atau peserta didik ditugaskan untuk menonton pertandingan pencak silat melalui CD dan membuat catatan tentang keterampilan gerak pencak silat.
2. Memotivasi peserta didik untuk bertanya, dengan cara guru mengajukan beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan keterampilan gerak. Mengapa dalam melakukan kuda-kuda lutut harus ditekuk?

3. Menemukan jawaban atas pertanyaan di atas melalui kegiatan eksplorasi gerak secara individual, berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan sikap kerjasama dan disiplin sehingga ditemukan gerak yang efektif dan efesien sesuai kebutuhan masing-masing peserta didik.
4. Menemukan hubungan keterampilan gerak kuda-kuda dengan tingkat keseimbangan.
5. Menerapkan berbagai keterampilan gerak bela diri menggunakan pencak silat dalam bermain secara beregu dengan menunjukkan sikap kerjasama, disiplin, dan sportivitas.

Setiap keterampilan gerak bela diri menggunakan pencak silat dikembangkan dengan cara seperti di atas.

J. Aktivitas Pembelajaran Pencaksilat

1. Pembelajaran pencak silat dengan Penugasan

a. Informasikan kepada seluruh peserta didik agar pada pertemuan berikut setiap peserta didik mempersiapkan satu gerakan pencak silat, gerakan dapat di cari melalui internet atau sumber lain.

b. Bariskan peserta didik menjadi 3 bersaf.

c. Tiap peserta didik memperagakan gerakan yang sudah di pelajari.

d. Peserta didik yang lain mengikuti gerakan tersebut.

e. Demikian sampai seluruh peserta didik memperagakan gerakan yang sudah di lakukannya.

f. Rangkaikan gerakan seluruh peserta didik menjadi sebuah rangkaian gerak.

g. Lakukan berulang-ulang dan secara bersama sampai seluruh peserta didik menguasai rangkaian gerak tersebut.

h. Setiap peserta didik memperagakan rangkaian gerak pencak silat di depan kelas.

2. Pembelajaran variasi dan kombinasi gerak dasar kuda-kuda, pukulan depan dan sikutan

a. Persiapan

Berdiri posisi awal, kedua lengan mengepal di depan dada, kedua tumit dirapatkan, dan ujung kaki dibuka membentuk sudut 45^0.

b. Pelaksananan

1) Rendahkan kedua lutut ke samping bersamaan kedua lengan dipukulkan ke depan.

2) Langkahkan kaki kanan ke samping bersamaan lengan kanan menyikut ke samping kanan, lakukan dengan gerakan yang sama ke samping kiri.

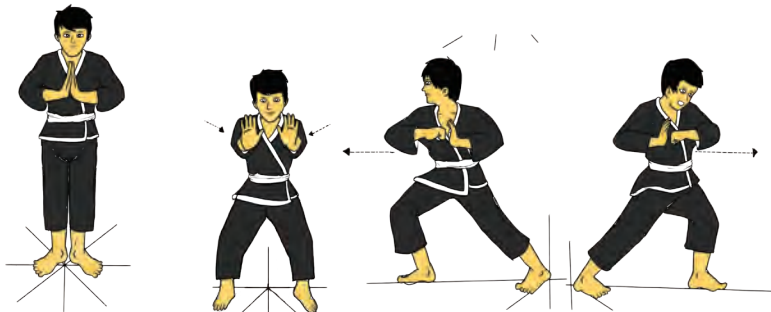
c. Kegiatan akhir

1) Kembali pada posisi awal.

2) Lakukan keterampilan gerak untuk menemukan jawaban pertanyaan.

3) Selama melakukan latihan kembangkan nilai-nilai kerjasama dan disiplin.

4) Setelah peserta didik merasakan kemajuan keterampilan, minta mereka untuk menerapkan keterampilan tesebut dalam bentuk latihan secara beregu.

Kegiatan pembelajaran yang lainnya disesuaikan.

Gambar 4.1 Variasi gerak kuda-kuda

3. Pembelajaran kombinasi gerak dasar pukulan depan dan tendangan.

a. Persiapan

Berdiri posisi awal, kedua lengan mengepal di depan dada, kedua tumit dirapatkan, dan ujung kaki dibuka membentuk sudut 45^0.

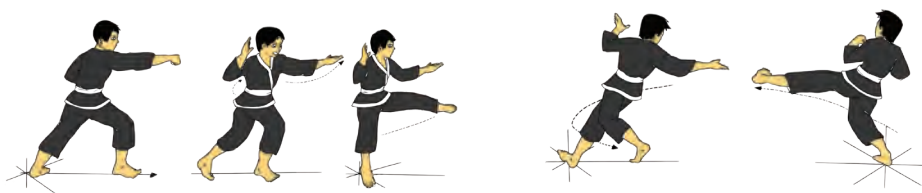
b. Pelaksananan

1) Langkahkan kaki kanan kedepan bersamaan memukulkan tangan ke depan.

2) Langkahkan kaki belakang ke depan bersamaan lengan kiri menyodok ke arah depan, telapak tangan menghadap arah samping dalam tumpuan berat badan pada kaki depan.

3) Salah satu kaki ditendangkan ke samping dengan gerak membusur hingga lurus, dengan posisi badan menyamping sasaran, telapak kaki menghadap arah sasaran, kedua tangan sikap waspada di depan badan.

c. Kegiatan akhir

Kembali pada posisi awal.

Gambar 4.2 Variasi dan kombinasi gerak pukulan dan tendangan

4. Pembelajaran variasi dan kombinasi gerak dasar secara berpasangan

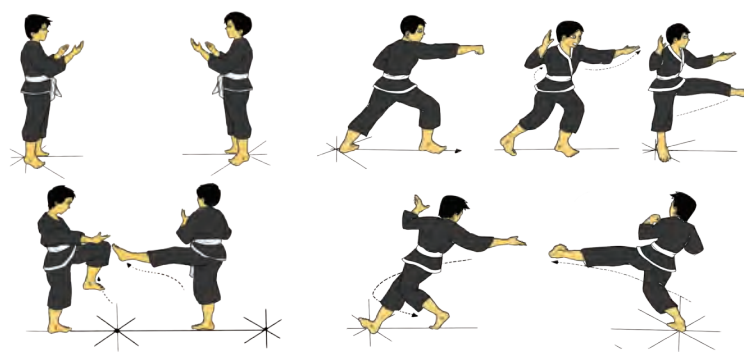
a. Bentuk barisan peserta didik menjadi dua bersaf saling berhadapan.

b. Berikan aba-aba atau hitungan yang jelas dan tegas untuk setiap gerakan.

c. Koreksi gerakan peserta didik.

d. Lakukan pengulangan pada setiap gerakan.

e. Ulangi gerakan dalam sebuah rangkaian gerak.

f. Kembali ke posisi awal.

Gambar 4.3 Variasi dan kombinasi gerak dasar

5. Pembelajaran gerak dasar tangkisan satu tangan, langkah dan kuda-kuda dengan koordinasi yang baik.

a. Tangkisan luar.

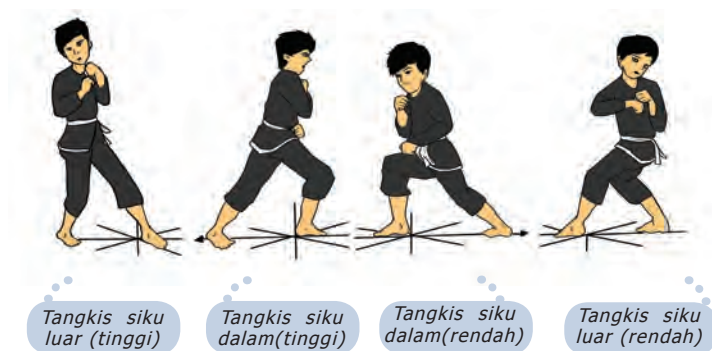
b. Tangkisan dalam.

c. Tangkisan atas.

d. Tangkisan bawah.

f. Tangkisan siku dalam.

Gambar 4.4 Variasi gerak tangkisan

6. Pembelajaran gerak dasar tangkisan satu tangan dengan siku, langkah dan kuda-kuda dengan koordinasi yang baik.

Gambar 4.5 Variasi gerak tangkisan menggunakan siku

K. Rangkuman

Olahraga bela diri pencak silat adalah olahraga asli Indonesia yang kini sudah dipertandingkan di tingkat Asean, Tingkat Asia dan kejuaraan Dunia.

Pertandingan pencak silat mulai dimasukkan dalam acara PON pada PON ke VIII di Jakarta pada tahun 1973.

Unsur-unsur yang terdapat dalam pencak silat adalah :

1. Olahraga
2. Kesenian
3. Bela diri

Pembelajaran variasi dan kombinasi gerakan memukul, menendang, menangkis, dan mengelak dalam olahraga bela diri pencak silat dapat dilakukan dengan dilakukan dengan penugasan.

L. Penilaian Pembelajaran Pencak Silat

1. Contoh Penilaian spiritual dan Sosial (KI-1 dan 2)

Petunjuk Penilaian

Penilaian Aspek Sosial dan Spiritual dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar.

Berikan tanda centang (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicentang (✓) menggunakan rentang skor antara 1 sampai dengan 4.

No.	Sikap spiritual dan Sosial	Skor			
		1	2	3	4
1.	Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran				
2.	Sportif dalam bermain,				

3.	Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran				
4.	Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik				
5.	Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik				
6.	Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan				
7.	Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik				
8.	Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan				
9	Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran				

Keterangan: Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup.= 2 Kurang = 1

2. Contoh Penilaian Pengetahuan (KI-3)

Petunjuk Penilaian

Setelah mempelajari materi pencak silat, tugaskan kepada peserta didik untuk mengerjakan tugas kelompok di bawah ini dengan penuh rasa tanggung jawab. Tugas kelompok ini dapat dikerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

Butir Soal Pengetahuan

Pilihan Ganda

1. Bentuk gerakan lengan yang benar saat melakukan tangkisan luar dengan satu lengan, adalah …

   a. mengayun ke samping luar
   b. mengayun ke samping dalam
   c. mengayun ke atas
   d. menekan ke bawah

2. Posisi kedua telapak kaki yang benar saat melakukan posisi awal untuk melakukan tangkisan, membentuk sudut …

   a. 35^0
   b. 45^0
   c. 90^0
   d. 180^0

3. Posisi kedua tangan yang benar saat melakukan posisi awal gerakan pukulan, langkah dan tangkisan pencak silat, adalah …
   a. mengepal di depan dada
   b. menyilang di depan dada
   c. lurus di depan dada
   d. melipat di depan dada
4. Arah gerakan lengan saat melakukan tangkisan atas, adalah ke ….
   a. depan badan
   b. samping luar badan
   c. ke atas
   d. bawah badan
5. Posisi lutut kaki depan saat melakukan tangkisan siku dalam, adalah ….
   a. ditekuk
   b. direndahkan
   c. diluruskan
   d. dilipat di depan badan
6. Posisi lutut kaki depan saat melakukan tangkisan siku luar, adalah ….
   a. ditekuk
   b. direndahkan
   c. diluruskan
   d. dilipat di depan badan
7. Gerak tangan kanan saat kaki kanan melakukan langkah ke depan, adalah …
   a. maju ke depan
   b. memukul ke depan
   c. menangkis ke samping
   d. menangkis ke atas
8. Posisi badan yang benar saat melakukan langkah dan kuda-kuda, adalah …
   a. tegak
   b. bungkuk
   c. miring
   d. celentang

Rubrik Penilaian Pilihan Ganda

Setiap butir soal yang benar mendapatkan nilai 12,5

Esai

1. Jelaskanlah prosedural gerakan memukul.!
2. Jelaskanlah prosedural keterampilan menendang!
3. Jelaskanlah prosedural keterampilan menangkis!
4. Jelaskanlah prosedural gerakan keterampilan mengelak!

Rubrik Penilaian Esai

Setiap butir soal yang benar mendapatkan nilai 25

3. Contoh Penilaian Keterampilan (KI-4)

Petunjuk Penilaian

Penilaian keterampilan diberikan dalam bentuk kinerja, yaitu suatu proses yang bersifat prosedural dalam melakukan suatu gerakan, mulai dari posisi awal, gerakan, dan akhir gerakan,

Berikan tanda centang (✓) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat baik=4, Baik=3, Cukup=2 Kurang=1). Dan tanda centang (✓) tersebut menunjukkan kompetensi yang diharapkan.

Butir soal Keterampilan: Lakukan variasi dan kombinasi keterampilan gerak rangkai pencak silat!

Penilaian Keterampilan Gerak				Nilai
Prosedural Gerakan				
Gerak Memukul	Menendang	Menangkis	Mengelak	

M. Remedial dan Pengayaan

1. Contoh Format Remedial

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai tidak memenuhi KB (Kelulusan Belajar) yang telah ditentukan, contoh;

No.	Nama Peserta Didik	KD	Aspek	Materi	Indikator	KB	Bentuk Remedial	Nilai		Ket
								Awal	Remedial	
1.	Bowo	4.6	Keterampilan	Pencak silat	Mempraktikkan variasi keterampilan gerakan memukul	70	Melakukan variasi keterampilan gerak memukul	66	83	Terlampaui
2.	Imam									
3.	Siti									

2. Contoh Format Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KB (Kelulusan Belajar) yang telah ditentukan, contoh;

No.	Nama Peserta Didik	Kompetensi Dasar	Aspek	Materi	Indikator	KB	Bentuk Pengayaan	Nilai	
								Awal	Pengayaan
1. 2. 3.	Bowo Imam Siti	4.6	Keterampilan	Pencak silat	Mempraktikkan variasi keterampilan gerakan memukul	70	Melakukan variasi keterampilan gerak memukul	85	95

N. CONTOH FORMAT PENILAIAN KEMAJUAN BELAJAR PENCAKSILAT (NILAI HARIAN)

NO	NAMA PESERTA DIDIK	NIS	KI 3				KI 4				NILAI AKHIR			
			Pengetahuan memukul	Pengetahuan menendang	Pengetahuan menangkis	Pengetahuan mengelak	Memukul	Menendang	Menangkis	Mengelak	Sikap spritual	Sikap sosial	Pengetahuan	Keterampilan
1	Bowo	20	75	75	75	75	75	75	75	75			75	75
2	Imam	21	80	80	80	80	80	80	80	80			80	80
3	Siti	22	85	85	85	85	85	85	85	85			85	85
4	Maya	23	90	90	90	90	90	90	90	90			90	90

BAB V

KEBUGARAN JASMANI

A. Standar Kompetensi Lulusan

KOMPETENSI LULUSAN SMA/MA/SMK/MAK/SMALB/Paket C	
Dimensi	**Kualifikasi Kemampuan**
Sikap	Memiliki perilaku yang mencerminkan sikap orang beriman, berakhlak mulia, berilmu, percaya diri, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
Pengetahuan	Memiliki pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif dalam ilmu pengetahuan, teknologi, seni, dan budaya dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab serta dampak fenomena dan kejadian.
Keterampilan	Memiliki kemampuan pikir dan tindak yang efektif dan kreatif dalam ranah abstrak dan konkret sebagai pengembangan dari yang dipelajari di sekolah secara mandiri.

B. Kompetensi Inti (KI)

KOMPETENSI INTI 1 (SIKAP SPIRITUAL)	
1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya	
KOMPETENSI INTI 2 (SIKAP SOSIAL)	
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.	

Keterangan:

- Pembelajaran Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dilaksanakan secara tidak langsung (*indirect teaching*) melalui keteladanan, ekosistem pendidikan, dan proses pembelajaran Pengetahuan dan Keterampilan.
- Guru mengembangkan Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dengan memperhatikan karakteristik, kebutuhan, dan kondisi peserta didik.
- Evaluasi terhadap Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dilakukan sepanjang proses pembelajaran berlangsung, dan berfungsi sebagai pertimbangan guru dalam mengembangkan karakter peserta didik lebih lanjut.

KOMPETENSI INTI 3 (PENGETAHUAN)	KOMPETENSI INTI 4 (KETERAMPILAN)
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.	4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

C. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
2.1 Menghayati kebiasaan perilaku sportif (*fairplay*) dalam permainan, jujur, mengikuti aturan, tidak menghalalkan segala cara untuk meraih kemenangan, menerima kekalahan dan mengakui keunggulan lawan, mau menghargai dan menghormati, kompetitif, sungguh-	

sungguh, bertanggung jawab, berani, menghargai perbedaan, disiplin, kerja sama, budaya hidup sehat, dan percaya diri dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia	
3.5 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar.	3.5.1 Menganalisa konsep latihan pengembangan kebugaran jasmani 3.5.2 Menganalisa hasil pengukuran kebugaran jasmani 3.5.3 Menganalisa konsep penghitungan hasil pengukuran kebugaran jasmani
4.5 Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar.	4.5.1 Mempraktikkan berbagai latihan pengembangan kebugaran jasmani 4.5.2 Mempraktikkan pengukuran kebugaran jasmani 4.5.3 Mempraktikkan konsep penghitungan hasil pengukuran kebugaran jasmani

D. Pengembangan Kebugararan Jasmani

Tujuan Pembelajaran

1. Memelihara kesehatan tubuh.
2. Menjaga kesehatan tubuh dengan menerapkan gaya hidup aktif.
3. Menjaga keselamatan diri sendiri dan teman.
4. Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana pembelajaran senam.
5. Menunjukkan perilaku kerjasama selama melakukan aktivitas pembelajaran.
6. Menunjukkan perilaku disiplin selama melakukan aktivitas pembelajaran.
7. Menganalisa dan mempraktikkan konsep latihan pengembangan kebugaran jasmani dengan baik.
8. Menganalisa dan mempraktikkan konsep pengukuran kebugaran jasmani dengan baik.
9. Menganalisa dan mempraktikkan konsep penghitungan hasil pengukuran kebugaran jasmani dengan baik.

E. Kegiatan Pembelajaran

1. Kegiatan Pendahuluan

Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan.

Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran.

2. Kegiatan Inti

Pembelajaran materi variasi dan kombinasi gerakan kelenturan, gerakan keseimbangan, gerakan kecepatan, gerakan kelincahan, gerakan daya tahan, dan gerakan kekuatan dilakukan dalam bentuk permainan.

3. Penutup

Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, refleksi, evaluasi proses pembelajaran, dan berdoa.

F. Metode Pembelajaran

1. *Inclusive* (cakupan)
2. Demonstrasi

3. *Part and whole* (bagian dan keseluruhan)
4. *Resiprocal* (timbal-balik)
5. Pendekatan Pembelajaran *Contekstual*
6. Pendekatan *Scientific*

G. Media Pembelajaran

1. Media

a. Gambar atau film: gerakan kebugaran jasmani.

b. Model : peragaan oleh guru atau peserta didik yang sudah memiliki kemampuam aktivitas kebugaran jasmani.

2. Alat dan bahan

Alat yang dapat digunakan pada kebugaran jasmani, sebagai berikut:

a. Ruang terbuka yang datar dan aman
b. Matras
c. LCD/Laptop
d. *Stopwatch*

H. Materi Pembelajaran

(1) Variasi dan kombinasi gerakan kelenturan; (2) Variasi dan kombinasi gerakan keseimbangan; (3) Variasi dan kombinasi gerakan kecepatan; (4) Variasi dan kombinasi gerakan kelincahan; (5) Variasi dan kombinasi gerakan daya tahan; (6) Variasi dan kombinasi gerakan kekuatan.

I. Contoh Penerapan Pendekatan Saintifik Dalam Pengembangan Pengetahuan dan Keterampilan Latihan Pengembangan Kebugaran Jasmani

1. Meminta salah satu pesera didik yang dikategorikan mampu untuk memperagakan gerak atau contoh dari guru; melihat tayangan dan peserta didik yang lain mengamatinya.
2. Memotivasi peserta didik untuk bertanya, dengan cara guru mengajukan beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan keterampilan gerak, contoh: Adakah bedanya pelaksanaan *sit-up* dengan kedua tangan di silangkan di depan dada dengan kedua tangan bebas ?

3. Menemukan jawaban atas pertanyaan di atas melalui kegiatan eksplorasi gerak secara individual, berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan sikap kerjasama dan disiplin sehingga ditemukan gerak yang efektif dan efesien sesuai kebutuhan masing-masing peserta didik.
4. Menemukan hubungan keterampilan gerak.
5. Menerapkan berbagai keterampilan gerak kebugaran jasmani dalam latihan secara beregu dengan menunjukkan sikap kerjasama, disiplin, dan sportivitas.

Setiap keterampilan gerak kebugaran jasmani dengan cara seperti di atas.

J. Aktivitas Pembelajaran Pengembangan Kebugaran Jasmani

1. Pembelajaran Latihan Kebugaran

Ada 3 dasar gerak dalam latihan kebugaran yang dapat dilakukan, yakni:

a) Bergerak (*move*), yaitu rangkaian gerak dinamis yang dilakukan secara berulang-ulang dalam jangka waktu tertentu, seperti: jogging, senam aerobik, bersepeda, berenang dan lain-lain.

b) Mengangkat (*lift*), rangkaian gerak melawan beban, seperti: mengangkat, mendorong, menarik beban baik berat tubuh sendiri maupun beban dari suatu benda, seperti: *dambel*, *barbell*, bola *medicine* dan lain-lain, yang model latihannya seperti: *weight training* (*push-up, backup, sit-up* dan lain-lain).

c) Meregang (*stretch*), rangkaian gerak mengukur otot dan meregang persendian, jenis latihan ini sangat berguna untuk meningkatkan kelenturan persendian dan kelenturan otot.

Lakukan keterampilan gerak untuk menemukan jawaban pertanyaan.

Selama melakukan latihan kembangkan nilai-nilai *kerjasama dan disiplin.*

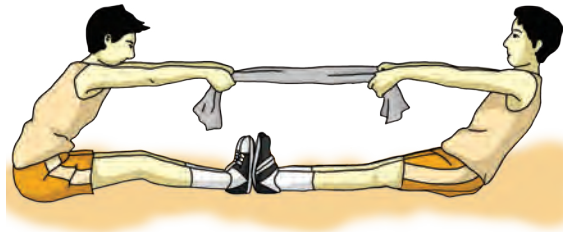
Setelah peserta didik merasakan kemajuan keterampilan, minta mereka untuk menerapkan keterampilan tesebut dalam bentuk latihan secara beregu.

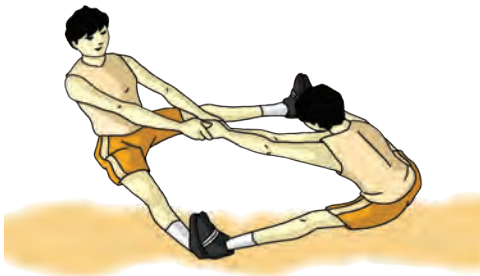
2. Pembelajaran Latihan Kelenturan

a. Kegiatan pembelajaran kelenturan otot kaki

Pelaksanaannya sebagai berikut.

Kegiatan 1

1) *Persiapan*: duduk berhadapan dengan telapak kaki saling bertemu
2) *Pelaksanaan* meluruskan kedua kaki sambil duduk dan saling menarik handuk dengan teman, dilakukan berulang-ulang (8x hitungan).

Gambar 5.1 Latihan kelenturan tungkai

Kegiatan 2

Gambar 5.2 Latihan kelenturan tungkai

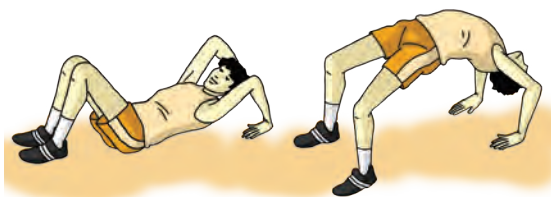
1) *Persiapan*: duduk berhadapan kedua kaki di buka lebar ke samping dengan telapak kaki saling bertemu.
2) *Pelaksanaan*: dilakukan dengan gerak sambil menarik, secara bergantian berulang-ulang (8x hitungan).

3. Pembelajaran Kelenturan otot punggung

Pelaksanaannya sebagai berikut:

Kegiatan 1

Gambar 5.3 Latihan kelenturan otot pinggang

1) *Persiapan*: tidur terlentang kedua tangan di pinggang.
2) *Pelaksanaan*: menopang pinggul dan kembali keposisi tidur telentang menggunakan kedua tangan hingga pinggang melenting, lakukan berulang-ulang turun naik (8x hitungan).

Gambar 5.4 Latihan kelenturan otot pinggang

Kegiatan 2

1) *Persiapan*: tidur terlentang kedua tangan disamping kepala.
2) *Pelaksanaan*: lentingkan pinggang ke atas dengan bertumpu pada kedua kaki, tangan dan kepala, lakukan berulang-ulang (8x hitungan).

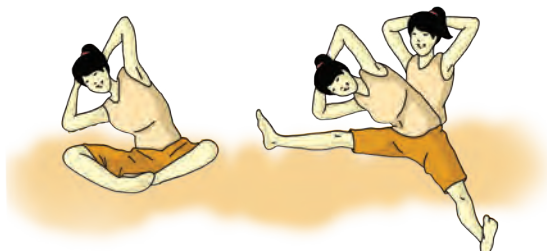
Gambar 5.5 Latihan kelenturan otot pinggang

4. Pembelajaran kelenturan otot pinggang

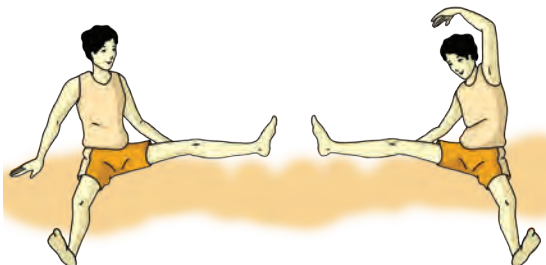
a. Meliukkan badan ke kiri dan kanan

1) *Persiapan*: berdiri dengan kedua lengan diatas.
2) *Pelaksanaan*: meliukkan badan ke kiri dan kanan dari posisi berdiri dan menahannya hingga 8 x hitungan.

b. Kegiatan pembelajaran meliukkan badan dari posisi duduk

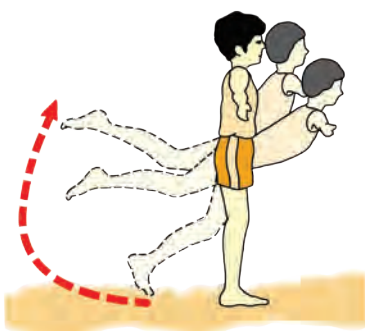
1) *Persiapan*: duduk sila kedua tangan di belakang kepala.
2) *Pelaksanaan* meliukkan ke samping ke arah kiri dan kanan hingga sikut menyentuh lutut, setiap gerakan menahannya hingga 8x hitungan.

Gambar 5.6 Latihan kelenturan otot pinggang

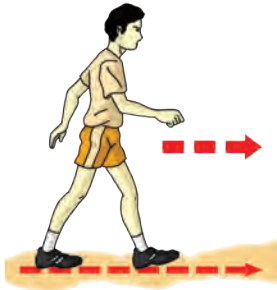
c. **Meliukkan badan dari posisi duduk**

1) *Persiapan*: duduk kaki kangkang kedua tangan di samping badan
2) *Pelaksanaan*: liukkan badan ke kiri dan kanan bersamaan pinggul terangkat dari lantai, setiap gerakan ditahan 8 x hitungan.

Gambar 5.7 Latihan kelenturan otot pinggang

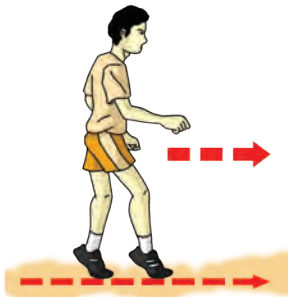
5. **Pembelajaran melakukan latihan keseimbangan (sikap melayang, berjalan pada garis lurus sambil berjalan menggunakan ujung kaki**

a. **Sikap melayang**

1) Berdiri dengan kedua kaki dan dibuka selebar bahu.
2) Kedua lengan lurus di samping badan.
3) Luruskan salah satu kaki ke belakang bersamaan berat badan dibawa ke depan dan kedua lengan direntangkan ke samping hingga posisi kaki, punggung dan tangan sejajar, setiap gerakan dilakukan 8 kali hitungan (3-5 detik), dilakukan dengan kaki kanan dan kiri.
4) Lakukan berulang-ulang (1-4 kali), dilakukan secara perorangan, berpasangan atau kelompok. Untuk menanamkan nilai tanggung jawab, kerjasama dan sportivitas.

Gambar 5.8 Latihan keseimbangan statis

b. Berjalan pada garis lurus

Gambar 5.9 Latihan keseimbangan dinamis berjalan di garis lurus

1) Langkah biasa dan kedua lengan di samping badan, sepanjang garis sejauh 7-10 meter.
2) Dilakukan secara perorangan, berpasangan atau kelompok.
3) Untuk menanamkan nilai tanggung jawab, kerjasama dan sportivitas.

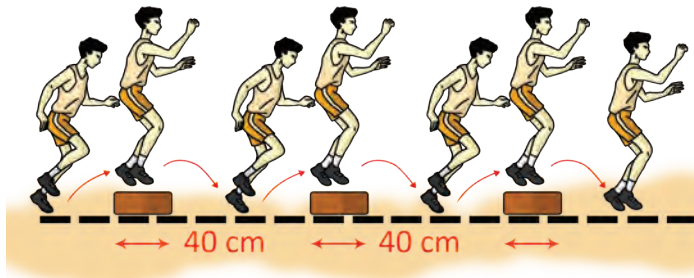
c. Berjalan pada garis lurus kedua kaki jinjit

Gambar 5.10 Latihan keseimbangan dinamis berjalan di garis lurus jinjit

1) Dilakukan secara perorangan, berpasangan atau kelompok.
2) Untuk menanamkan nilai tanggung jawab, kerjasama dan sportivitas

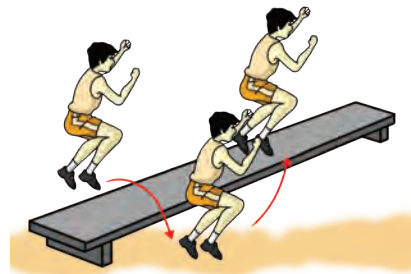
6. Pembelajaran melakukan latihan kelincahan

(melompat-lompat melewati bola/bangku senam/*box*, berlari melewati lingkaran/ban dan berlari *zig-zag*).

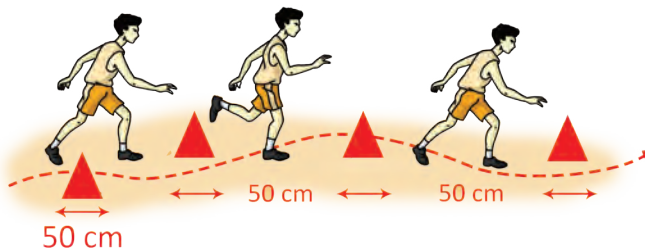
a. Lompat melewati box berulang ulang

1) Tinggi *box* sekitar 9-10 cm.
2) Langkah pertama melompat ke atas *box*, lalu melompat turun ke lantai.
3) Langkah kedua melompat melewati *box*, dan mendarat di lantai.
4) Dilakukan secara perorangan, atau kelompok. Untuk menanamkan nilai tanggung jawab, kerjasama dan sportivitas.

Gambar 5.11 Latihan kelincahan melompati *box* dengan dua kaki

b. Lompat melewati bangku senam berulang ulang

1) Tinggi bangku sekitar 9-10 cm.
2) Pertama ketika melompat ke atas bangku, lalu melompat ke lantai sebelah kanan.
3) Kedua melompat langsung melewati atas bangku.
4) Dilakukan secara perorangan, atau kelompok.
5) Untuk menanamkan nilai tanggung jawab, kerjasama dan sportivitas.

Gambar 5.12 Latihan kelincahan melompati lintasan kiri-kanan

c. Lari melewati patok secara *zig-zag*

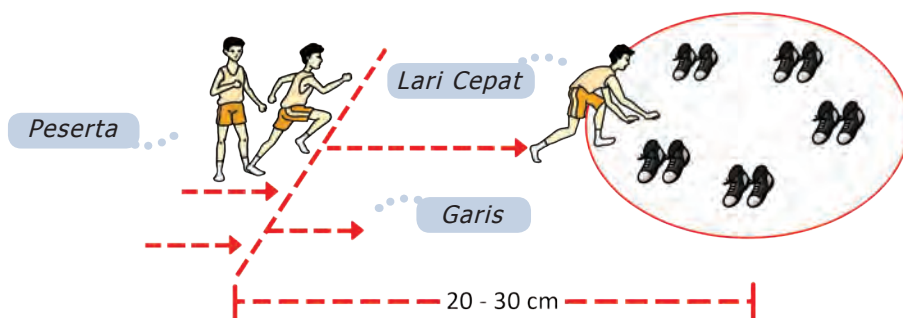
1) Langkah pertama ketika lari dengan pelan (*jogging*).
2) Langkah kedua ketika lari agak cepat.
3) Dilakukan secara perorangan, atau kelompok.
4) Untuk menanamkan nilai tanggung jawab, kerjasama dan sportivitas.

Gambar 5.13 Lari zig-zag

7. Pembelajaran lomba lari cepat memindahkan benda

a. Masing-masing peserta didik berbaris pada garis *start* untuk berlari dan mengambil sepatu masing-masing, menunggu aba-aba.

b. Anggota regu hanya diperkenankan mengambil sepatunya sendiri.

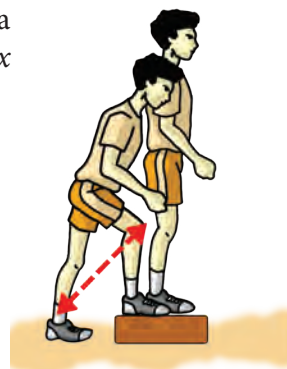
c. Peserta didik dapat dinyatakan sebagai pemenang, bila dapat mengambil dan memakai sepatu dengan cepat serta kembali ke garis *start*.

d. Untuk menanamkan nilai kerja sama, sportivitas dan tanggung jawab.

Gambar 5.14 Lari bolak balik memindahkan benda

8. Pembelajaran latihan kekuatan dan daya tahan anggota badan bagian bawah

a. Melangkah naik turun bangku (boks)

1) Diawali berdiri menghadap *box* kedua lengan di samping badan, ketinggian *box* ± 8-10.

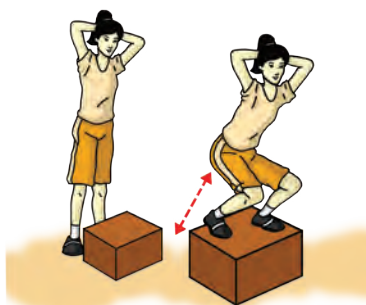
2) Lakukan naik dan turun bangku yang dilakukan berulang-ulang.

Gambar 5.15 Naik turun bangku posisi melangkah

b. Melangkah naik turun bangku (*box*) sambil memegang bola

1) Diawali berdiri menghadap *box* kedua lengan memegang bola di atas kepala, ketinggian *box* ± 8-10 cm.
2) Naikkan kaki satu persatu ke atas *box* dengan mempertahankan kedua lengan memegang bola lurus di atas kepala.
3) Saat naik turun *box* badan tegap.

Gambar 5.16 Naik turun bangku posisi melangkah sambil memegang bola

c. Melompat dengan kedua kaki ke atas bangku (boks)

1) Diawali berdiri menghadap kedua lengan di belakang kepala, ketinggian *box* ± 8-10 cm.
2) Lakukan gerak melompat ke atas *box* dengan kedua kaki secara bersamaan, dan mendarat di atas *box* dengan kedua kaki serta lutut direndahkan.
3) Lakukan kembali turun dari *box* dengan melompat dan mendarat dengan kedua kaki serta lutut direndahkan.

Gambar 5.17 Naik turun bangku posisi melompat sambil memegang bola

9. *Push-up*

Untuk melatih ekuatan otot lengan, dada dan bahu

Pelaksanaannya sebagai berikut:

Kegiatan 1

1) *Persiapan*: tumpuan kedua lutut dan tangan.
2) *Pelaksanaan*: meluruskan dan membengkokkan siku.

Gambar 5.18 Push-up posisi tangan selebar bahu

Kegiatan 2

1) *Persiapan*: lengan dan kaki dibuka lebar; tumpuan yang digunakan kedua ujung telapak kaki dan kedua tangan.
2) *Pelaksanaan*: luruskan dan membengkokkan siku.

Gambar 5.19 Push-up posisi tangan di buka lebar

10. Kekuatan otot perut

Pelaksanaannya sebagai berikut:

Kegiatan 1

1) *Persiapan:* terlentang dengan kedua kaki ditekuk.
2) *Pelaksanaan:* mengangkat punggung dan bahu dari lantai, dengan sikap kedua lutut ditekuk.

Gambar 5.20 Latihan kekuatan otot perut posisi kaki penapak di lantai

Kegiatan 2

1) *Persiapan:* terlentang dengan kedua kaki diangkat
2) *Pelaksanaan:* mengangkat kedua lutut mendekati dada, sehingga pinggul terangkat dari lantai.

Gambar 5.21 Latihan kekuatan otot perut posisi tungkai di angkat

11. Kekuatan otot punggung

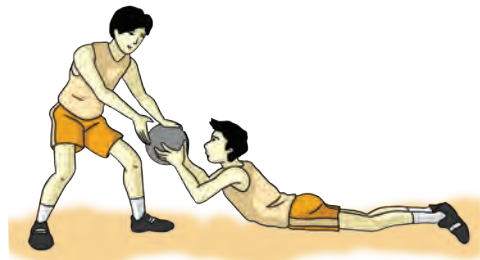
Pelaksanaannya sebagai berikut:

Kegiatan 1:

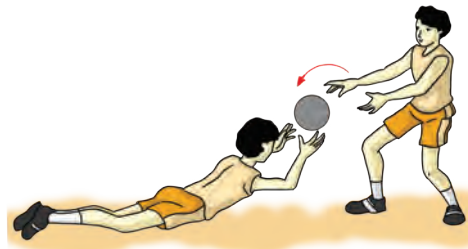
1) Persiapan: telungkup kedua lengan lurus di samping badan, dan
2) Pelaksanaan: mengangkat dada dari lantai.

Gambar 5.22 Mengangkat togok dari posisi tidur telungkup

Kegiatan 2:

1) Persiapan: badan telungkup
2) Pelaksanaan: kedua lengan menarik tambang atau meraih bola di depannya, hingga dada terangkat dari lantai.

Gambar 5.23 Mengangkat togok dan mengambil bola dari posisi tidur telungkup

Kegiatan 3:

1) Persiapan: badan telungkup
2) Pelaksanaan: kedua lengan menangkap bola yang dilambungkan dari depan, hingga dada terangkat dari lantai saat menangkap bola,
kaki lurus dan kedua lengan lurus ke atas memegang bola.

Gambar 5.24 Mengangkat togok dan menangkap bola dari posisi tidur telungkup

1. Pembelajaran aktivitas kebugaran diatas merupakan contoh
2. Guru dapat mengembangkan dalam bentuk lomba atau permainan
3. Utamakan keselamatan peserta didik

K. Rangkuman

Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Komponen kebugaran jasmani diantaranya:

1. Kelentukan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan secara maksimal.
2. Keseimbangan merupakan kemampuan sikap dan posisi tubuh pada saat tertentu.
3. Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ketempat lain dalam waktu yang singkat.
4. Kelincahan merupakan kemampuan merubah arah dengan cepat.
5. Kekuatan kemampuan otot dalam melawan tahanan atau beban.

L. Penilaian Pembelajaran Kebugaran Jasmani

1. Contoh penilaian spiritual dan sosial (KI-1 dan 2)

Petunjuk Penilaian

Penilaian Aspek Sosial dan Aspek Spiritual dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar.

Berikan tanda centang (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicentang (✓) menggunakan rentang skor antara 1 sampai dengan 4.

No.	Sikap spiritual dan Sosial	Skor			
		1	2	3	4
1.	Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran				
2.	Memelihara kesehatan tubuh.				

3.	Menjaga kesehatan tubuh dengan menerapkan gaya hidup aktif.				
4.	Menjaga keselamatan diri sendiri dan teman.				
5.	Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana pembelajaran senam				
6.	Menunjukkan perilaku kerjasama selama melakukan aktivitas pembelajaran				
7.	Menunjukkan perilaku disiplin selama melakukan aktivitas pembelajaran				

Keterangan: Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup.= 2 Kurang = 1

2. **Contoh Penilaian Pengetahuan (KI-3)**

   Butir Soal Pengetahuan

No.	Butir Soal	Perolehan Skor			
		1	2	3	4
1.	Mendeskripsikan komponen kebugaran jasmani!				
2.	Mendeskripsikan cara berlatih kebugaran jasmani !				
3.	Mendeskripsikan bentuk latihan kelenturan !				
4.	Mendeskripsikan bentuk latihan keseimbangan !				
5.	Mendeskripsikan bentuk latihan kecepatan !				
6.	Mendeskripsikan bentuk latihan kelincahan !				
7.	Mendeskripsikan bentuk latihan daya tahan !				
8.	Mendeskripsikan bentuk latihan kekuatan !				
	Jumlah Skor Max= 32				
	Nilai= Jumlah skor Perolehan /Skor Max X100%				

3. Contoh Penilaian Keterampilan (KI-4)

Petunjuk Penilaian

Penilaian keterampilan diberikan dalam bentuk kinerja, yaitu suatu proses yang bersifat prosedural dalam melakukan suatu gerakan, mulai dari posisi awal, gerakan, dan akhir gerakan.

Berikan tanda centang (✓) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat baik=4, Baik=3, Cukup=2 Kurang=1). Dan tanda centang (√) tersebut menunjukkan kompetensi yang diharapkan.

Butir soal Keterampilan: Lakukan gerak dasar melakukan *push-up* tumpuan kedua lengan dan ujung kaki, sebagai berikut:

Penilaian Keterampilan Gerak		**Jumlah Skor**	**Nilai**
Prosedural Gerakan			
Posisi awal *push-up*	**Gerakkan *push-up***		

M. Remedial dan Pengayaan

1. Contoh Format Remedial

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai tidak memenuhi KB (Kelulusan Belajar) yang telah ditentukan, berikut contoh formatnya : remedial terhadap tiga peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	Kompetensi Dasar	Aspek	Materi	Indikator	KB	Bentuk Remedial	Nilai	
								Awal	Remedial
1.	Bowo	4.5	Kebugaran	Komponen Kebugaran	Mempraktikkan berbagai latihan kebugaran jasmani	70	Melakukan latihan pengembangan kekuatan otot tungkai	66	83
2.	Imam								
3.	Siti								

2. Contoh Format Pengayaan.

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KB (Kelulusan Belajar) yang telah ditentukan, berikut contoh formatnya: pengayaan terhadap enam peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	Kompetensi Dasar	Aspek	Materi	Indikator	KB	Bentuk Pengayaan	Nilai	
								Awal	Pengayaan
1.	Bowo	4.5	Kebugaran	Komponen Kebugaran	Mempraktikkan berbagai latihan kebugaran jasmani	70	Melakukan latihan pengembangan kekuatan otot tungkai	80	85
2.	Imam							80	85
3.	Siti							80	85

N. Contoh Format Penilaian Kemajuan Belajar Siswa (Nilai Harian)

NO	NAMA PESERTA DIDIK	NIS	KI 3			KI 4			NILAI AKHIR			
			Konsep Kebugaran Jasmani	Konsep Pengukuran Kebugaran Jasmani	Konsep Penghitungan Kebugaran Jasmani	Latihan Kebugaran Jasmani	Latihan Pengukuran Kebugaran Jasmani	Menghitung Kebugaran Jasmani	Sikap spritual	Sikap sosial	Pengetahuan	Keterampilan
1	Bowo	20	75	75	75	75	75	75			75	75
2	Imam	21	80	80	80	80	80	80			80	80
3	Siti	22	85	85	85	85	85	85			85	85
4	Maya	23	90	90	90	90	90	90			90	90

BAB VI

SENAM LANTAI

A. Standar Kompetensi Lulusan

KOMPETENSI LULUSAN SMA/MA/SMK/MAK/SMALB/Paket C	
Dimensi	**Kualifikasi Kemampuan**
Sikap	Memiliki perilaku yang mencerminkan sikap orang beriman, berakhlak mulia, berilmu, percaya diri, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
Pengetahuan	Memiliki pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif dalam ilmu pengetahuan, teknologi, seni, dan budaya dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab serta dampak fenomena dan kejadian.
Keterampilan	Memiliki kemampuan pikir dan tindak yang efektif dan kreatif dalam ranah abstrak dan konkret sebagai pengembangan dari yang dipelajari di sekolah secara mandiri.

B. Kompetensi Inti (KI)

<table>
<tr><td colspan="2">KOMPETENSI INTI 1 (SIKAP SPIRITUAL)</td></tr>
<tr><td colspan="2">1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya</td></tr>
<tr><td>KOMPETENSI INTI 2 (SIKAP SOSIAL)</td><td></td></tr>
<tr><td>2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.</td><td></td></tr>
</table>

Keterangan:

- Pembelajaran Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dilaksanakan secara tidak langsung (*indirect teaching*) melalui keteladanan, ekosistem pendidikan, dan proses pembelajaran Pengetahuan dan Keterampilan.
- Guru mengembangkan Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dengan memperhatikan karakteristik, kebutuhan, dan kondisi peserta didik.
- Evaluasi terhadap Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dilakukan sepanjang proses pembelajaran berlangsung, dan berfungsi sebagai pertimbangan guru dalam mengembangkan karakter peserta didik lebih lanjut.

KOMPETENSI INTI 3 (PENGETAHUAN)	KOMPETENSI INTI 4 (KETERAMPILAN)
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.	4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

C. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	**Indikator Pencapaian Kompetensi**
2.1 Menghayati kebiasaan perilaku sportif (*fairplay*) dalam permainan, jujur, mengikuti aturan, tidak menghalalkan segala cara untuk meraih kemenangan, menerima kekalahan dan mengakui keunggulan lawan, mau menghargai dan menghormati, kompetitif, sungguh-sungguh, bertanggung jawab, berani, meng-hargai perbedaan,	

disiplin, kerja sama, budaya hidup sehat, dan percaya diri dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.	
3.6 Menganalisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai.	3.6.1. Menganalisis rangkaian keterampilan lompat kangkang 3.6.2. Menganalisis rangkaian keterampilan lompat jongkok
4.6 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan rangkaian gerak seder-hana dalam aktivitas spesifik senam lantai.	4.6.1. Mempraktikkan rangkaian keter-ampilan lompat kangkang 4.6.2. Mempraktikkan rangkaian keter-ampilan lompat jongkok

D. Senam Lantai

Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini peserta didik diharapkan mampu.

1. Melakukan doa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran senam lantai.
2. Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran senam lantai dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir.
3. Menunjukkan perilaku baik dengan melakukan gerakan senam lantai sesuai fungsi tubuh.
4. Menunjukkan permainan tidak curang.
5. Merapihkan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya.
6. Tidak melakukan gerakan yang dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain.
7. Melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan dengan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis.

8. Mampu saling membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan gerakan.
9. Melakukan permainan dengan tidak menguasai alat atau lapangan sendiri.
10. Mengikuti peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru.
11. Menunjukkan perilaku bahwa lawan merupakan teman bermain.
12. Menganalisis dan mempraktikkan rangkaian keterampilan lompat kangkang dengan baik.
13. Menganalisis dan mempraktikkan rangkaian keterampilan lompat jongkok dengan baik.

E. Kegiatan Pembelajaran

1. Kegiatan Pendahuluan

Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan.

Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dengan melalui senam lantai.

2. Kegiatan Inti

Pembelajaran disesuaikan dengan materi.

Materi disesuaikan dengan waktu yang tersedia.

3. Penutup

Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, refleksi, evaluasi proses pembelajaran, dan berdoa.

F. Metode Pembelajaran

1. *Inclusive* (cakupan)
2. Demonstrasi
3. *Part and whole* (bagian dan keseluruhan)
4. *Resiprocal* (timbal-balik)
5. Pendekatan Pembelajaran *Contekstual*
6. Pendekatan *Scientific*.

G. Media Pembelajaran

1. Media

1) Gambar : gerakan senam lantai

2) Model : peragaan oleh guru atau peserta didik yang sudah memiliki kemampuam senam lantai.

2. Alat dan bahan

Alat yang dapat digunakan pada senam lantai, sebagai berikut :

1) Ruang terbuka yang datar dan aman
2) Matras
3) *Cons*/corong ± 10 buah
4) *Stopwatch*

H. Materi Pembelajaran

(1) Lompat Kangkang, (2) Lompat jongkok (3) Variasi lompat kangkang, (4) Variasi lompat jongkok, (4) Melakukan rangkaian gerak.

Senam Lantai

Lompat kangkang adalah gerakan melompati suatu alat dengan cara bertumpu pada alat tersebut, dalam suatu kejuaraan senam alat tersebut dinamakan kuda-kuda lompat.

Lompat jongkok adalah gerakan melompat dilanjutkan dengan jongkok diatas peti lompat dan diakhiri dengan jongkok dilantai.

I. Contoh Penerapan Pendekatan Saintifik dalam Pengembangan Pengetahuan dan Keterampilan Senam Lantai

1. Meminta salah satu pesera didik yang dikategorikan mampu untuk memperagakan gerak atau contoh dari guru; melihat tayangan dan peserta didik yang lain mengamatinya.
2. Memotivasi peserta didik untuk bertanya, dengan cara guru mengajukan beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan keterampilan gerak. contoh: Mengapa kedua kaki harus lurus saat posisi tubuh diatas *box*? Mengapa kedua kaki harus ditekuk saat mendarat?

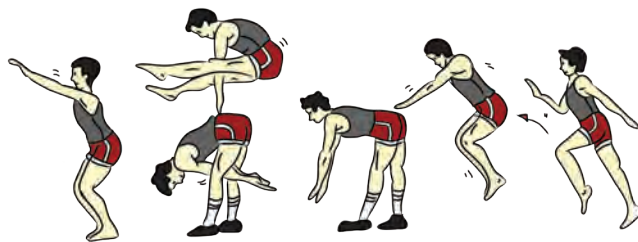
3. Menemukan jawaban atas pertanyaan di atas melalui kegiatan eksplorasi gerak secara individual, berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan sikap kerjasama dan disiplin sehingga ditemukan gerak yang efektif dan efesien sesuai kebutuhan masing-masing peserta didik.
4. Menemukan hubungan keterampilan gerak.
5. Menerapkan berbagai keterampilan gerak senam lantai dengan lomba lompat kangkang secara beregu dengan menunjukkan menunjukkan sikap kerjasama, disiplin, dan sportivitas.

J. Aktivitas Pembelajaran Senam Lantai

1. Lompat kangkang secara berpasangan

a. Peserta didik membentuk barisan.
b. Berdiri tegak menghadap teman yang bungkuk.
c. Lakukan lompatan ke arah teman yang bungkuk dengan menggunakan kaki sebagai tolakan sampai kedua tangan menyentuh bagian atas punggung teman yang bungkuk.
d. Pada saat tangan menyentuh punggung teman yang bungkuk buka ke dua kaki selebar mungkin kesamping.
e. Turun kembali keposisi awal melompat.
f. Lakukan berulang-ulang.
g. Lakukan keterampilan gerak agar menemukan jawaban pertanyaan.
h. Selama melakukan latihan kembangkan nilai-nilai kerjasama dan disiplin.
i. Setelah peserta didik merasakan kemajuan keterampilan, minta mereka untuk menerapkan keterampilan tesebut dalam bentuk latihan secara beregu.

Arah Lomba

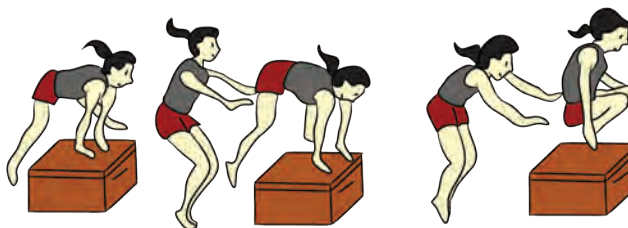
Tiap peserta melakukan dua kali lompatan

Gambar 6.1 Lompat kangkang berpasangan

2. **Pembelajaran guling ke depan**
    a. Bariskan peserta didik menjadi satu berbanjar menghadap matras.
    b. Lakukan guling kedepan diatas matras.
    c. Diakhir gerakan guling ke depan tangan lurus ke depan lalu berdiri.
    d. Selesai melakukan gerakan langsung menuju barisan paling belakang.
    e. Lakukan berulang-ulang.

Gambar 6.2 Guling ke depan awalan berdiri

3. **Pembelajaran kombinasi lompat jongkok dan guling ke depan**
    a. Bariskan peserta didik menjadi satu berbanjar menghadap peti lompat.
    b. Lakukan lompatan ke arah peti lompat dengan menggunakan kaki sebagai tolakan dan mendarat dengan kedua kaki bersamaan kedua tangan lurus.
    c. Lanjutkan guling kedepan diatas matras.
    d. Diakhir gerakan guling ke depan tangan lurus ke depan lalu berdiri.
    e. Selesai melakukan gerakan langsung menuju barisan paling belakang.
    f. Lakukan berulang-ulang.

Gambar 6.3 Kombinasi gerak melompat ke atas *box* dan berguling ke depan

4. **Pembelajaran kombinasi gerakan senam lantai lompat kangkang dan lompat jongkok**
   a. Bariskan peserta didik menjadi satu berbanjar menghadap ke peti lompat atau teman yang membungkuk.
   b. Lakukan lompatan ke arah peti lompat atau teman yang bungkuk dengan menggunakan kaki sebagai tolakan sampai kedua tangan menyentuh bagian atas peti lompat.
   c. Pada saat tangan menyentuh bagian atas peti lompat atau punggung. teman yang bungkuk buka ke dua kaki selebar mungkin kesamping
   d. Mendarat dengan kedua kaki mengeper.
   e. Lakukan lompatan ke arah peti lompat dengan menggunakan kaki sebagai tolakan dan mendarat dengan kedua kaki bersamaan kedua tangan lurus.
   f. Selesai melakukan gerakan langsung menuju barisan paling belakang.
   g. Lakukan berulang-ulang.

Gambar 6.4 Lompat kangkang melewati *box*

5. **Pembelajaran kombinasi gerakan senam lantai lompat kangkang lompat jongkok dan guling ke depan**

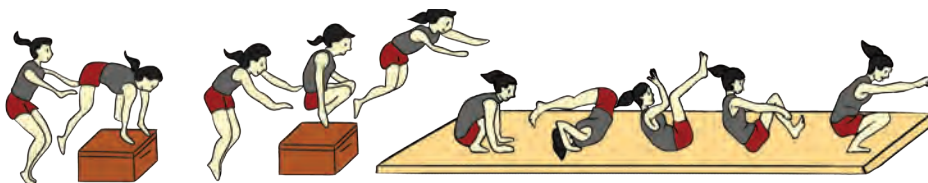
    a. Bariskan peserta didik menjadi satu berbanjar menghadap peti lompat/kuda-kuda pelana.

    d. Lakukan lompatan ke arah peti lompat/kuda-kuda pelana dengan menggunakan kaki sebagai tolakan sampai kedua tangan menyentuh bagian atas peti lompat/kuda-kuda pelana.

    e. Pada saat tangan menyentuh bagian peti lompat/kuda-kuda pelana buka ke dua kaki selebar mungkin kesamping.

    f. Mendarat dengan dua kaki mengeper.

    g. Lakukan lompatan ke arah peti lompat/kuda-kuda pelana dengan menggunakan kaki sebagai tolakan dan mendarat dengan kedua kaki bersamaan kedua tangan lurus.

    h. Selesai melakukan gerakan langsung berguling kedepan.

Gambar 6.5 Gerak kombinasi lompat kangkang dengan guling ke depan

K. Penilaian Pembelajaran Senam Lantai

1. **Contoh penilaian spiritual dan sosial (KI-1 dan 2)**

    Petunjuk Penilaian

    Penilaian Aspek Sosial dan Aspek Spiritual dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar.

    Berikan tanda centang (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku dicentang (✓) menggunakan rentang skor antara 1 sampai dengan 4.

No.	Sikap spiritual dan Sosial	Skor			
		1	2	3	4
1.	Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran				
2.	Sportif dalam bermain.				
3.	Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran				
4.	Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik				
5.	Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik				
6.	Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan				
7.	Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik				
8.	Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan				
9	Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran				

Keterangan: Sangat baik = 4, Baik = 3, Cukup= 2 Kurang = 1

2. Contoh Penilaian Pengetahuan (KI-3)

Petunjuk Penilaian

Setelah mempelajari materi senam lantai, tugaskan kepada peserta didik untuk mengerjakan tugas kelompok di bawah ini dengan penuh rasa tanggung jawab. Tugas kelompok ini dapat dikerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

Butir Soal Pengetahuan

1) Jelaskanlah prosedural gerakan lompat kangkang!

2) Jelaskanlah prosedural gerakan lompat jongkok!

Rubrik Penilaian:

Setiap butir soal yang benar mendapatkan nilai 50.

3. Contoh Penilaian Keterampilan (KI-4)

Petunjuk Penilaian

Penilaian keterampilan diberikan dalam bentuk kinerja, yaitu suatu proses yang bersifat prosedural dalam melakukan suatu gerakan, mulai dari posisi awal, gerakan, dan akhir gerakan,

Berikan tanda centang (✓) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat baik= 4, Baik= 3, Cukup= 2 Kurang= 1). Dan tanda centang (✓) tersebut menunjukkan kompetensi yang diharapkan.

<table>
<tr><th colspan="3">Penilaian Keterampilan Gerak</th><th rowspan="3">Jumlah Skor</th><th rowspan="3">Nilai</th></tr>
<tr><th colspan="3">Prosedural Gerakkan</th></tr>
<tr><th>Posisi awal lompat kangkang</th><th>Gerakan lompat kangkang</th><th>Akhir Gerakan</th></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>

L. Remedial dan Pengayaan

1. Contoh Format Remedial

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai tidak memenuhi KB (Kelulusan Belajar) yang telah ditentukan, berikut contoh formatnya: remedial terhadap tiga peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	KD	Aspek	Materi	Indikator	KB	Bentuk Remedial	Nilai		Ket
								Awal	Remedial	
1.	Bowo	4.6	Senam lantai	Guling lenting	Mempraktikkan rangkaian keterampilan lompat kangkang	70	Melakukan rangkaian gerak lompat kangkang	66	83	Terlampaui
2.	Imam									
3.	Siti									

2. Contoh Format Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KB (Kelulusan Belajar) yang telah ditentukan, berikut contoh formatnya: pengayaan terhadap enam peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	Kompetensi Dasar	Aspek	Materi	Indikator	KB	Bentuk Pengayaan	Nilai	
								Awal	Pengayaan
1.	Bowo	4.6	Senam lantai	Guling lenting	Mempraktikkan rangkaian keterampilan lompat kangkang	70	Melakukan rangkaian gerak lompat kangkang	85	95
2.	Imam								
3.	Siti								

M. CONTOH FORMAT PENILAIAN KEMAJUAN BELAJAR SISWA (NILAI HARIAN)

NO	NAMA PESERTA DIDIK	NIS	KI 3		KI 4		NILAI AKHIR			
			Pengetahuan Lompat Kangkang	Pengetahuan Lompat Jongkok	Keterampilan Lompat Kangkang	Keterampilan Lompat Jongkok	Sikap spritual	Sikap sosial	Pengetahuan	Keterampilan
1	Bowo	20	75	75	75	75			75	75
2	Imam	21	80	80	80	80			80	80
3	Siti	22	85	85	85	85			85	85
4	Maya	23	90	90	90	90			90	90

BAB VII

GERAK RITMIK

A. Standar Kompetensi Lulusan

KOMPETENSI LULUSAN SMA/MA/SMK/MAK/SMALB/Paket C	
Dimensi	**Kualifikasi Kemampuan**
Sikap	Memiliki perilaku yang mencerminkan sikap orang beriman, berakhlak mulia, berilmu, percaya diri, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
Pengetahuan	Memiliki pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif dalam ilmu pengetahuan, teknologi, seni, dan budaya dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab serta dampak fenomena dan kejadian.
Keterampilan	Memiliki kemampuan pikir dan tindak yang efektif dan kreatif dalam ranah abstrak dan konkret sebagai pengembangan dari yang dipelajari di sekolah secara mandiri.

B. Kompetensi Inti (KI)

KOMPETENSI INTI 1 (SIKAP SPIRITUAL)	
1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya	
KOMPETENSI INTI 2 (SIKAP SOSIAL)	
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.	

Keterangan:

- Pembelajaran Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dilaksanakan secara tidak langsung (*indirect teaching*) melalui keteladanan, ekosistem pendidikan, dan proses pembelajaran Pengetahuan dan Keterampilan.
- Guru mengembangkan Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dengan memperhatikan karakteristik, kebutuhan, dan kondisi peserta didik.
- Evaluasi terhadap Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dilakukan sepanjang proses pembelajaran berlangsung, dan berfungsi sebagai pertimbangan guru dalam mengembangkan karakter peserta didik lebih lanjut.

KOMPETENSI INTI 3 (PENGETAHUAN)	KOMPETENSI INTI 4 (KETERAMPILAN)
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.	4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

C. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
2.1 Menghayati kebiasaan perilaku sportif (*fairplay*) dalam permainan, jujur, mengikuti aturan, tidak menghalalkan segala cara untuk meraih kemenangan, menerima kekalahan dan mengakui keunggulan lawan, mau menghargai dan menghormati, kompetitif, sungguh-sungguh, bertanggung jawab, berani, menghargai perbedaan, disiplin, kerja sama,	

budaya hidup sehat, dan percaya diri dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.	
3.7 Menganalisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama.	3.7.1 Menganalisis variasi gerak ritmik langkah kaki 3.7.2 Menganalisis variasi gerak ritmik ayunan lengan 3.7.3 Menganalisis kombinasi rangkaian gerak ritmik ayunan lengan dan gerak langkah
4.7 Mempratikkan hasil analisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama.	4.7.1 Mempraktikkan variasi gerak ritmik langkah kaki 4.7.2 Mempraktikkan variasi gerak ritmik ayunan lengan 4.7.3 Mempraktikkan kombinasi rangkaian gerak ritmik ayunan lengan dan gerak langkah

D. Gerak Ritmik Berirama

Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini peserta didik diharapkan mampu:

1. Memelihara kesehatan tubuh.
2. Menjaga kesehatan tubuh dengan menerapkan gaya hidup aktif.
3. Menunjukkan permainan tidak curang.
4. Merapikan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya.
5. Tidak melakukan gerakan yang dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain.
6. Melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan dengan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis.
7. Mampu saling membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan gerakan.

8. Melakukan permainan dengan tidak menguasi alat atau lapangan sendiri.
9. Mengikuti, peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru.
10. Menunjukkan perilaku bahwa lawan merupakan teman bermain.
11. Menganalisis dan mempraktikkan variasi gerak ritmik melangkahkan kaki dengan baik.
12. Menganalisis dan mempraktikkan variasi gerak ritmik menggunakan lengan dengan baik.
13. Menganalisis dan mempraktikkan kombinasi gerak ritmik melangkahkan kaki dengan mengayunkan lengan.

E. Kegiatan Pembelajaran

1. Kegiatan Pendahuluan

Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan.

Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dengan melalui aktivitas gerak ritmik.

2. Kegiatan Inti

Pembelajaran disesuaikan dengan materi.

Materi disesuaikan dengan waktu yang tersedia.

3. Penutup

Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, refleksi, evaluasi proses pembelajaran, dan berdoa.

F. Metode Pembelajaran

1. *Inclusive* (cakupan)
2. Demonstrasi
3. *Part and whole* (bagian dan keseluruhan)
4. *Resiprocal* (timbal-balik)
5. Pendekatan Pembelajaran *Contekstual*
6. *Pendekatan Scientific.*

G. Media Pembelajaran

1. Media

a. Gambar : gerakan aktivitas gerak ritmik.

b. Model : peragaan oleh guru atau peserta didik yang sudah memiliki kemampuam aktivitas gerak ritmik.

2. Alat dan bahan

Alat yang dapat digunakan pada aktivitas gerak ritmik, sebagai berikut:

1. Ruang terbuka yang datar dan aman
2. Matras
3. *Tape*
4. *Stopwatch*
5. Bola (*ball*)
6. Pita (*Ribbon*)
7. Tali (*rope*)
8. Simpai (*hoop*)
9. Gada (*clubs*)

H. Materi Pembelajaran

Pembelajaran aktivitas gerak ritmik merupakan alat pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, juga merupakan upaya mempelajari gerak manusia.

Dalam bab ini peserta didik akan mempelajari tentang: (1) variasi gerak ritmik melangkahkan kaki (2) variasi gerak ayunan lengan, dan (3) kombinasi gerak melangkah dan mengayunkan lengan.

Senam irama adalah gerakan senam yang dilakukan dengan iringan irama. Irama yang dimaksud dapat berupa musik, hitungan atau ketukan.

Senam ritmik sportif adalah senam yang dikembangkan dari senam irama sehingga dapat dipertandingkan.

I. Contoh Penerapan Pendekatan Saintifik dalam Pembelajaran Kombinasi Gerak Melangkah dengan Mengayunkan Lengan

1. Meminta salah satu peserta didik yang dikategorikan mampu untuk memperagakan gerak atau contoh dari guru; melihat tayangan dan peserta didik yang lain mengamatinya.
2. Memotivasi peserta didik untuk bertanya, dengan cara guru mengajukan beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan keterampilan gerak, seperti: Mengapa setiap gerakan gerak berirama harus bertenaga?
3. Menemukan jawaban atas pertanyaan di atas melalui kegiatan eksplorasi gerak secara individual, berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan sikap kerjasama dan disiplin sehingga ditemukan gerak yang efektif dan efesien sesuai kebutuhan masing-masing peserta didik.
4. Menemukan hubungan keterampilan gerak.
5. Menerapkan berbagai keterampilan gerak ritmik secara beregu dengan menunjukkan sikap kerjasama, disiplin, dan sportivitas.

J. Aktivitas Pembelajaran Gerak Ritmik

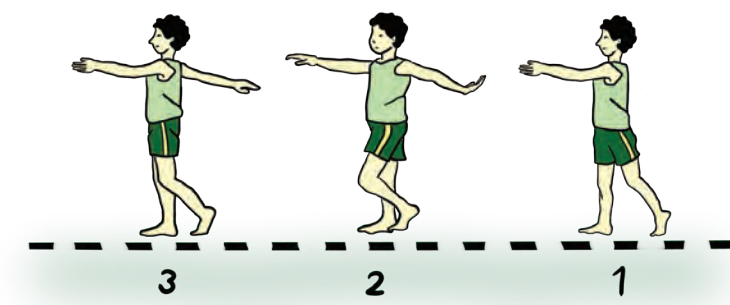
1. **Kombinasi gerak langkah biasa dengan ayunan lengan**

   Pelaksanaannya sebagai berikut:

   a. Persiapan
      1) Kedua lengan lurus ke depan.
      2) Pandangan ke depan.

   b. Pelaksanaan
      1) Langkahkan kaki kiri ke depan.
      2) Ayunkan lengan kiri ke belakang dan lengan kanan ke depan.
      3) Lakukan gerakan ini berlanjut dengan melangkahkan kaki kanan ke depan dan mengayunkan lengan kanan ke belakang serta lengan kiri ke depan.
      4) Setiap gerakan mengayun dan melangkah diikuti gerak lutut mengeper.

c. Akhir Gerakan

1) Jatuh pada hitungan keempat kaki kiri merapat pada kaki kanan.
2) Berdiri tegak, kedua lengan lurus ke depan.
3) Pandangan ke depan.
4) Lakukan keterampilan gerak untuk menemukan jawaban pertanyaan.
5) Selama melakukan latihan kembangkan nilai-nilai kerjasama dan disiplin.
6) Setelah peserta didik merasakan kemajuan keterampilan, minta mereka untuk menerapkan keterampilan tesebut dalam bentuk latihan secara beregu.

Gambar 7.1 Melangkah ke depan sambil mengayunkan lengan berirama

2. Kombinasi gerak langkah biasa dengan ayunan satu lengan depan belakang, lalu dilanjutkan dengan putaran

Pelaksanaannya sebagai berikut:

a. Persiapan

1) Berdiri tegak.
2) Kedua lengan lurus ke depan.
3) Pandangan ke depan.

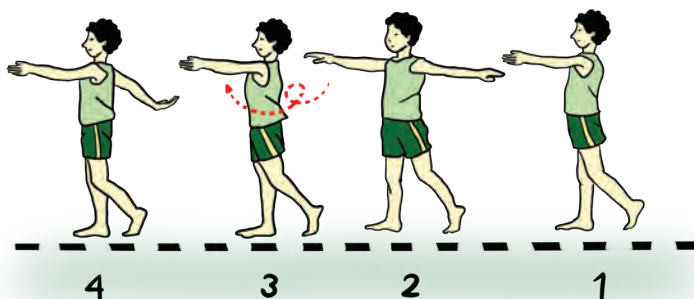
b. Pelaksanaan

1) Langkahkan kaki kanan ke depan dan tangan kiri diayun ke belakang, lalu putar tangan kiri ke depan dan luruskan ke depan.
2) Langkahkan kaki kiri ke depan dan tangan kanan diayun ke belakang, lalu putar tangan kanan ke depan dan luruskan ke depan.

a. Akhir Gerakan

1) Kedua kaki rapat.

2) Pandangan ke depan.

3) Kedua lengan lurus ke depan.

Gambar 7.2 Melangkah ke depan sambil memutar kedua lengan berirama

3. Kombinasi gerak langkah mundur maju dengan ayunan dan putaran dua lengan

Pelaksanaannya sebagai berikut:

a. Persiapan

1) Berdiri tegak.

2) Kedua lengan lurus ke depan.

3) Pandangan ke depan.

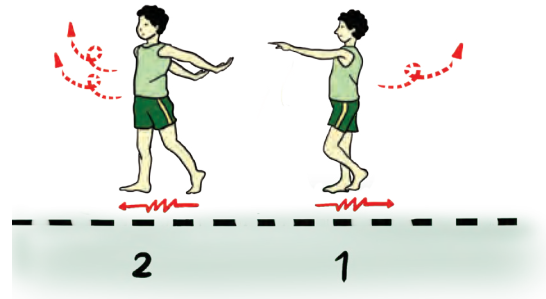
b. Pelaksanaan

1) Ayun dan putar kedua lengan ke belakang bersamaan kaki kiri bergerak mundur 2 langkah.

2) Ayun dan putar kembali kedua lengan ke depan bersamaan kaki kanan bergerak maju 2 langkah.

3) Setiap gerakan diikuti gerak lutut mengeper.

c. Akhir Gerakan

1) Berdiri tegak menyamping arah gerakan.
2) Kedua lengan lurus ke samping kanan.
3) Pandangan ke depan.

Gambar 7.3 Melangkah ke depan sambil memutar kedua lengan berirama di depan dan di belakang badan

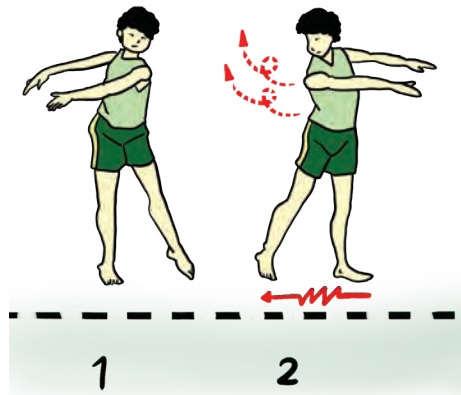
4. Kombinasi gerak langkah ke samping kiri, kanan dengan ayunan dan putaran dua lengan

Pelaksanaannya sebagai berikut :

a. Persiapan

1) Berdiri tegak menyamping arah gerakan.
2) Kedua lengan lurus ke samping kanan.
3) Pandangan ke depan.

b. Pelaksanaan

1) Ayun dan putar kedua lengan ke samping kanan bersamaan kaki kiri bergerak menyamping 2 langkah.
2) Ayunkan dan putar kembali kedua lengan samping kiri bersamaan kaki kanan bergerak menyamping 2 langkah.

c. Akhir Gerakan

1) Berdiri tegak menyamping arah gerakan.
2) Kedua lengan lurus kesamping kanan.
3) Pandangan ke depan.

Gambar 7.4 Melangkah ke samping sambil memutar kedua lengan berirama di depan badan

1. Pembelajaran variasi dan kombinasi gerak ritmik langkah kaki dan variasi dan kombinasi rangkaian gerak ritmik ayunan lengan merupakan salah satu contoh.
2. Guru dapat dapat menambahkan aktivitas gerak ritmik yang lain seperti langkah V (V step) dan langkah kebelakang serta gerakan tangan yang lain agar dapat rangkaian gerak yang baik.
3. Guru dapat mengembangkannya dalam bentuk lomba atau permainan lain.

K. Penilaian Pembelajaran Aktivitas Gerak Ritmik

1. Contoh Penilaian Spiritual dan Sosial

Petunjuk Penilaian

Penilaian Aspek Sosial dan Aspek Spiritual dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar aktivitas gerak ritmik.

Berikan tanda centang (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku dicentang (✓) menggunakan rentang skor antara 1 sampai dengan 4.

No.	Sikap spiritual dan Sosial	Skor			
		1	2	3	4
1.	Menjaga kesehatan tubuh dengan menerapkan gaya hidup aktif.				
2.	Sportif dalam bermain.				
3.	Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.				
4.	Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas gerak ritmik.				
5.	Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas gerak ritmik.				

6.	Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.				
7.	Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas gerak ritmik.				
8.	Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.				
9	Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran gerak ritmik.				

Keterangan: Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup= 2 Kurang = 1.

2. Contoh Penilaian Pengetahuan (KI-3)

Petunjuk Penilaian

Setelah mempelajari materi aktivitas gerak ritmik, tugaskan kepada peserta didik untuk mengerjakan tugas kelompok di bawah ini dengan penuh rasa tanggung jawab. Tugas kelompok ini dapat dikerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

Butir Soal Pengetahuan

1) Jelaskanlah prosedural gerakan langkah kaki!

2) Jelaskanlah prosedural gerakan ayunan tangan!

Rubrik Penilaian:

Setiap butir soal yang benar mendapatkan nilai 50.

3. Contoh Penilaian Keterampilan (KI-4)

Petunjuk Penilaian

Penilaian keterampilan diberikan dalam bentuk kinerja, yaitu suatu proses yang bersifat prosedural dalam melakukan suatu gerakan, mulai dari posisi awal, gerakan, dan akhir gerakan.

Berikan tanda centang (✓) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat baik= 4, Baik= 3, Cukup= 2 Kurang= 1). Dan tanda centang (✓) tersebut menunjukkan kompetensi yang diharapkan.

Penilaian Keterampilan Gerak			Jumlah Skor	Nilai
Prosedural Gerakan				
Posisi awal	Gerakan	Akhir Gerakan		

L. Remedial dan Pengayaan

1. Contoh Format Remedial

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai tidak memenuhi KB (Kelulusan Belajar) yang telah ditentukan, berikut contoh formatnya: remedial terhadap tiga peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	KD	Aspek	Materi	Indikator	KB	Bentuk Remedial	Nilai	
								Awal	Remedial
1.	Bowo	4.6	Aktivitas gerak ritmik	Gerak langkag dan ayunan lengan	Mempraktikkan kombinasi gerak ritmik ayunan lengan dan gerak langkah	70	Penugasan kombinasi gerak ayunan lengan dan gerak langkah	66	83
2.	Imam								
3.	Siti								

2. Contoh Format Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KB (Kelulusan Belajar) yang telah ditentukan, berikut contoh formatnya.

No.	Nama Peserta Didik	Kompetensi Dasar	Aspek	Materi	Indikator	KB	Bentuk Pengayaan	Nilai	
								Awal	Pengayaan
1. 2.	Bowo	4.6	Aktivitas gerak ritmik	Gerak langkag dan ayunan lengan	Mempraktikkan kombinasi gerak ritmik ayunan lengan dan gerak langkah	70	Penugasan kombinasi gerak ayunan lengan dan gerak langkah	80	90
	Imam								
3.	Siti								

M. Contoh Format Penilaian Kemajuan Belajar Siswa (Nilai Harian)

NO	NAMA PESERTA DIDIK	NIS	KI 3		KI 4		NILAI AKHIR			
			Pengetahuan Melangkahkan kaki	Pengetahuan Mengayunkan Lengan	Keterampilan Melangkahkan kaki	Keterampilan Mengayunkan Lengan	Sikap spritual	Sikap sosial	Pengetahuan	Keterampilan
1	Bowo	20	75	75	75	75			75	75
2	Imam	21	80	80	80	80			80	80
3	Siti	22	85	85	85	85			85	85
4	Maya	23	90	90	90	90			90	90

BAB VIII

RENANG

A. Standar Kompetensi Lulusan

KOMPETENSI LULUSAN SMA/MA/SMK/MAK/SMALB/Paket C	
Dimensi	**Kualifikasi Kemampuan**
Sikap	Memiliki perilaku yang mencerminkan sikap orang beriman, berakhlak mulia, berilmu, percaya diri, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
Pengetahuan	Memiliki pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif dalam ilmu pengetahuan, teknologi, seni, dan budaya dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab serta dampak fenomena dan kejadian.
Keterampilan	Memiliki kemampuan pikir dan tindak yang efektif dan kreatif dalam ranah abstrak dan konkret sebagai pengembangan dari yang dipelajari di sekolah secara mandiri.

B. Kompetensi Inti (KI)

KOMPETENSI INTI 1 (SIKAP SPIRITUAL)	
1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya	
KOMPETENSI INTI 2 (SIKAP SOSIAL)	
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.	

Keterangan:

- Pembelajaran Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dilaksanakan secara tidak langsung (*indirect teaching*) melalui keteladanan, ekosistem pendidikan, dan proses pembelajaran Pengetahuan dan Keterampilan.
- Guru mengembangkan Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dengan memperhatikan karakteristik, kebutuhan, dan kondisi peserta didik.
- Evaluasi terhadap Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dilakukan sepanjang proses pembelajaran berlangsung, dan berfungsi sebagai pertimbangan guru dalam mengembangkan karakter peserta didik lebih lanjut.

KOMPETENSI INTI 3 (PENGETAHUAN)	KOMPETENSI INTI 4 (KETERAMPILAN)
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.	4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

C. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
2.1 Menghayati kebiasaan perilaku sportif (*fairplay*) dalam permainan, jujur, mengikuti aturan, tidak menghalalkan segala cara untuk meraih kemenangan, menerima kekalahan dan mengakui keunggulan lawan, mau menghargai dan menghormati, kompetitif, sungguh-sungguh, bertanggung jawab, berani, menghargai perbedaan,	

disiplin, kerja sama, budaya hidup sehat, dan percaya diri dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.	
3.8 Menganalisis keterampilan satu gaya renang***.	3.8.1 Menganalisis keterampilan gerakan kaki renang gaya bebas 3.8.2 Menganalisis keterampilan ayunan lengan renang gaya bebas 3.8.3 Menganalisis keterampilan pengambilan nafas renang gaya bebas 3.8.4 Menganalisis keterampilan koordinasi gerakan renang gaya bebas 3.8.5 Menganalisis keterampilan gerakan kaki renang gaya punggung 3.8.6 Menganalisis keterampilan ayunan lengan renang gaya punggung 3.8.7 Menganalisis keterampilan pengambilan nafas renang gaya punggung 3.8.8 Menganalisis keterampilan koordinasi gerakan renang gaya punggung 3.8.9 Menganalisis keterampilan gerakan kaki renang gaya dada 3.8.10 Menganalisis keterampilan ayunan lengan renang gaya dada 3.8.11 Menganalisis keterampilan pengambilan nafas renang gaya dada 3.8.12 Menganalisis keterampilan koordinasi gerakan renang gaya dada

4.8 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan satu gaya renang ***.	4.8.1 Mempraktikkan keterampilan gerakan kaki renang gaya bebas 4.8.2 Mempraktikkan keterampilan ayunan lengan renang gaya bebas 4.8.3 Mempraktikkan keterampilan pengambilan nafas renang gaya bebas 4.8.4 Mempraktikkan keterampilan koordinasi gerakan renang gaya bebas 4.8.5 Mempraktikkan keterampilan gerakan kaki renang gaya punggung 4.8.6 Mempraktikkan keterampilan ayunan lengan renang gaya punggung 4.8.7 Mempraktikkan keterampilan pengambilan nafas renang gaya punggung 4.8.8 Mempraktikkan keterampilan koordinasi gerakan renang gaya punggung 4.8.9 Mempraktikkan keterampilan gerakan kaki renang gaya dada 4.8.10 Mempraktikkan keterampilan ayunan lengan renang gaya dada 4.8.11 Mempraktikkan keterampilan pengambilan nafas renang gaya dada 4.8.12 Mempraktikkan keterampilan koordinasi gerakan renang gaya dada

D. Pembelajaran Renang

Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini peserta didik diharapkan mampu.

1. Melakukan doa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran renang.
2. Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran renang dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir.
3. Menunjukkan perilaku baik dengan melakukan gerakan sesuai fungsi tubuh.
4. Menunjukkan permainan tidak curang.
5. Merapihkan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya.
6. Tidak melakukan gerakan yang dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain.
7. Mampu saling membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan gerakan renang.
8. Melakukan permainan dengan tidak menguasi alat atau lapangan sendiri.
9. Mengikuti, peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru.
10. Menunjukkan perilaku bahwa lawan merupakan teman bermain.

Renang Gaya Bebas

11. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerakan kaki renang gaya bebas dengan baik.
12. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan ayunan lengan renang gaya bebas dengan baik.
13. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan pengambilan nafas renang gaya bebas dengan baik.
14. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan koordinasi gerakan renang gaya bebas dengan baik.

Renang Gaya Punggung

15. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerakan kaki renang gaya punggung dengan baik.
16. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan ayunan lengan renang gaya punggung dengan baik.
17. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan pengambilan nafas renang gaya punggung dengan baik.
18. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan koordinasi gerakan renang gaya punggung dengan baik.

Renang Gaya Dada

20. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerakan kaki renang gaya dada dengan baik.
21. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan ayunan lengan renang gaya dada dengan baik.
22. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan pengambilan nafas renang gaya dada dengan baik.
23. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan koordinasi gerakan renang gaya dada dengan baik.

E. Kegiatan Pembelajaran

1. Kegiatan Pendahuluan

Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan.

Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dengan melalui renang.

2. Kegiatan Inti

Pembelajaran disesuaikan dengan materi.

Materi disesuaikan dengan waktu yang tersedia.

3. Penutup

Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, refleksi, evaluasi proses pembelajaran, dan berdoa.

F. Metode Pembelajaran

1. *Inclusive* (cakupan)
2. Demonstrasi
3. *Part and whole* (bagian dan keseluruhan)
4. *Resiprocal* (timbal-balik)
5. Pendekatan Pembelajaran *Contekstual.*
6. Pendekatan *Scientific.*

G. Media Pembelajaran

1. Media

a. Gambar : gerakan renang

b. Model : peragaan oleh guru atau peserta didik yang sudah memiliki kemampuam renang.

2. Alat dan bahan

Alat yang dapat digunakan pada renang, sebagai berikut:

a. Kolam renang
b. Pelampung ±10 buah
c. Peluit
d. *Stopwatch*

H. Materi Pembelajaran

Pembelajaran renang merupakan alat pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan juga, merupakan upaya mempelajari gerak manusia.

Pada bab ini peserta didik akan belajar tentang renang, gaya bebas, gaya punggung, dan gaya dada. Sekolah dapat memilih gaya renang yang sesuai dengan keinginan peserta didik.

Olahraga renang sudah ada sejak zaman Romawi kuno. Tentara Romawi dilatih berenang dengan menggunakan pakaian perang yang lengkap, hal ini bertujuan untuk menambah keterampilan yang dimiliki para tentara.

Sekitar tahun 1837 olahraga renang mulai dikenal di Inggris.

Sebelum Indonesia merdeka keberadaan kolam renang sudah banyak, tetapi hanya untuk kalangan penjajah dan pengusaha, kalaupun ada untuk masyarakat umum harga tanda masuknya sangat tidak terjangkau.

Kolam-kolam renang yang ada di Indonesia pada masa penjajahan antara lain Kolam renang Cihampelas Bandung dibangun pada tahun 1904, dan kolam renang Cikini Jakarta dan kolam renang di Jawa Timur.

Gaya yang terdapat dalam renang :

1. Renang gaya bebas (*free style*)
2. Renang gaya punggung (*back stroke*)
3. Renang gaya kupu-kupu (*butterfly*)
4. Enang gaya dada (*beast stroke*)

I. Aktivitas Pembelajaran Gaya Bebas

1. Pembelajaran gerak dasar kaki renang gaya bebas

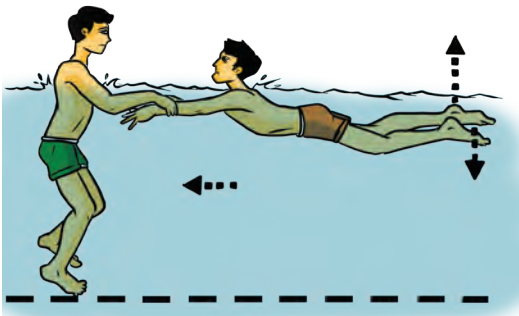
Pelaksanaannya dapat dilakukan sebagai berikut:

a. Melakukan gerakan renang gaya bebas sambil berpegangan pada pinggir kolam. Lengan, badan, dan kedua kaki lurus. Sumber gerakan kaki dari pangkal paha, lutut kaki tidak ditekuk.

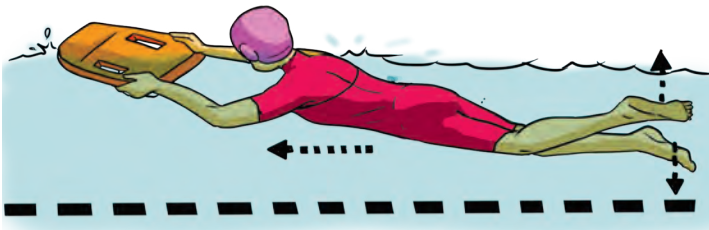
Variasi pembelajaran dapat dilakukan sebagai berikut:

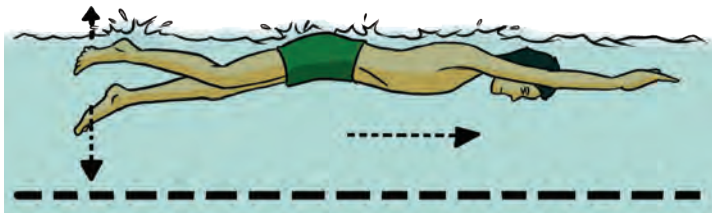
1) Dilakukan berpasangan/berkelompok.
2) Lakukan berulang-ulang dan bergantian.
3) Lakukan keterampilan gerak agar menemukan jawaban pertanyaan.

Gambar 8.1 Latihan gerakan tungkai renang gaya bebas

4) Selama melakukan latihan kembangkan nilai-nilai kerjasama dan disiplin.
5) Setelah peserta didik merasakan kemajuan keterampilan, minta mereka untuk menerapkan keterampilan tesebut dalam bentuk latihan secara berkelompok.

Gambar 8.2 latihan gerakan tungkai renang gaya bebas secara berpasangan

b. Melakukan gerakan kaki renang gaya bebas, kedua lengan di pegang teman. Lengan, badan, dankakilurus,saatmenggerakkan kaki maju ke depan sedangkan yang memegang lengan bergerak mundur.

c. Melakukan gerakan kaki renang gaya bebas, kedua lengan berpegangan pada papan pelampung di depan. Lengan, badan, dan kedua kaki lurus, kemudian gerakan kaki agar badan maju ke depan.

Gambar 8.3 latihan gerakan tungkai renang gaya bebas menggunakan pelampung

d. Melakukan gerakan kaki renang gaya bebas, kedua lengan lurus di samping telinga dan ujung-ujung jarinya dirapatkan pada bagian ibu jari, hingga badan dapat meluncur ke depan.

Gambar 8.4 Gerakan kaki renang gaya bebas sambil meluncur

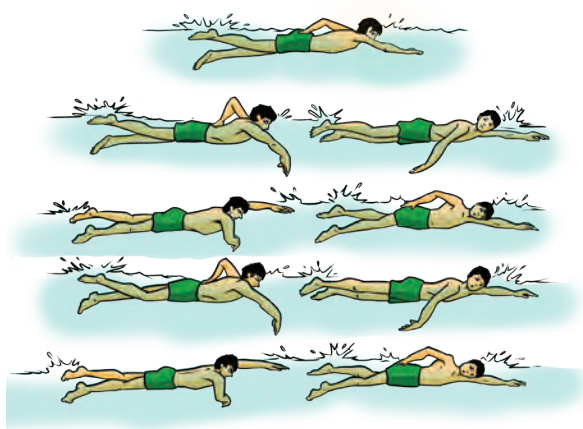
2. Pembelajaran gerak dasar lengan gaya bebas

Tahapan gerakan lengan renang gaya bebas adalah sebagai berikut.

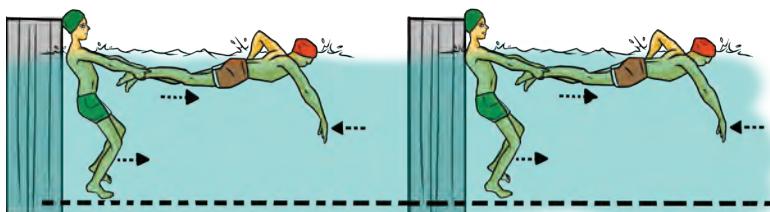
1. Gerakan tangan masuk ke dalam air

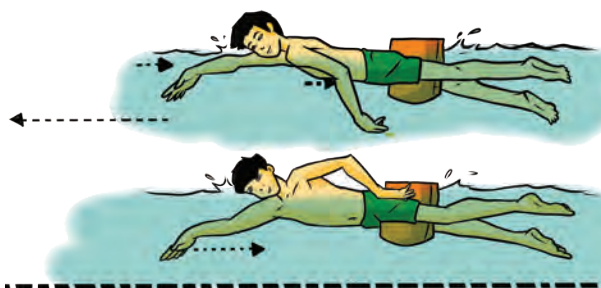
a) Menggunakan ujung-ujung jari, posisi telapak tangan telungkup, atau menggunakan ibu jari, hingga telapak tangan dengan permukaan air membentuk sudut ± 30^0 - 40^0.

b) Setelah tangan masuk ke dalam air, luruskan ke depan hingga masuk seluruhnya di bawah permukaan air atau sejajar permukaan air.

2. Gerakan menangkap, yaitu ibu jari dan telapak tangan membentuk sudut ± 30^0 - 40^0.
3. Gerakan menarik, dapat dilakukan dengan cara:
    1) Menarik di bawah tubuh pada garis tengah.
    2) Menarik di bawah tubuh agak jauh dari garis tengah.
    3) Menarik di bawah tubuh mendekati garis tengah.
    4) Menarik di bawah tubuh/menyilang garis tengah.
4. Gerakan mendorong, dilakukan setelah melakukan gerakan menangkap hingga berakhir kira-kira di bawah pusar.
5. Gerakan istirahat, yakni gerakan mengangkat sikut dari dalam air, gerakan ini dapat dilakukan dengan cara:
    1) Sikut diangkat tinggi.
    2) Sikut diangkat sedang.
    3) Sikut diangkat rendah/mengarah lurus.

Gambar 8.5 Urutan renang gaya bebas

Pembelajaran gerak dasar renang gaya bebas dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

a. Melakukan gerakan tangan renang gaya bebas dengan kedua kaki dipegang oleh teman dari belakang, posisi kedua kaki dan badan lurus serta badan terapung di atas permukaan air, pembelajaran dilakukan berpasangan atau kelompok, untuk menanamkan nilai-nilai disiplin dan kebersihan.

Gambar 8.6 Latihan gerakan lengan renang gaya bebas

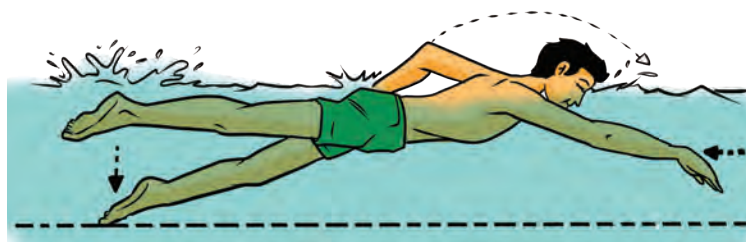
b. Melakukan gerakan tangan renang gaya bebas, dengan kedua paha mengepit papan pelampung. Posisi kedua kaki, badan, dan tangan lurus serta badan terapung di atas permukaan air, pembelajaran ini dilakukan berpasangan atau kelompok, untuk menanamkan nilai-nilai disiplin dan kebersihan.

Gambar 8.7 Latihan gerakan lengan renang gaya bebas menggunakan pelampung

c. Melakukan gerakan tangan renang gaya bebas 1x dan gerakan kaki 3x dengan cara sebagai berikut.

   1) Lakukan sikap telungkup di atas permukaan air.

   2) Badan, kedua lengan, dan kaki lurus, hingga badan terapung di atas permukaan air.

   3) Lakukan gerakan tangan sebanyak 1 kali (tangan kiri) dan setelah itu gerakan kaki sebanyak 3 kali cambukan.

4) Lakukan bergantian tangan kiri dan kanan.

Gambar 8.8 Latihan gerakan lengan renang dengan gerakan kaki

3. Pembelajaran gerakan pernafasan renang gaya bebas

a. Melakukan teknik pernafasan renang gaya bebas kedua lengan berpegangan pada papan pelampung, hingga badan, kedua kaki dan lengan lurus serta badan terapung di atas permukaan air.

1) Lakukan gerakan pukulan kaki sebanyak 2 kali atau 4 kali pukulan dan putar leher ke kanan/kiri, hirup udara di atas permukaan air melalui mulut.

2) Putar kembali leher ke dalam air dan buang udara di dalam air melalui mulut, lakukan berulang ulang-ulang.

3) Dilakukan berpasangan atau kelompok, untuk menanamkan nilai-nilai disiplin dan kebersihan.

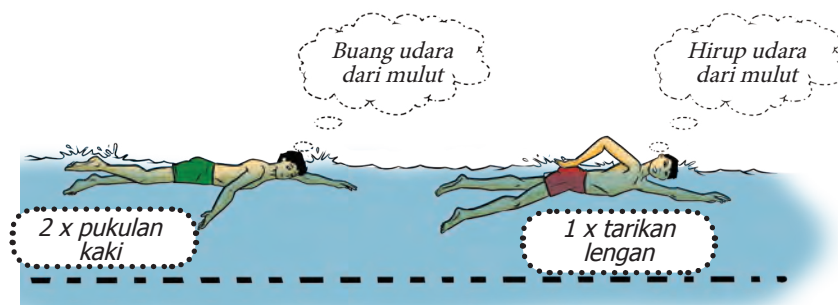
Gambar 8.9 Latihan gerakan menarik dan mengerluarkan nafas renang gaya bebas

b. Melakukan teknik pernafasan renang gaya bebas dengan posisi badan terapung di atas permukaan air.

1) Badan, kedua kaki, dan lengan lurus.

2) Lakukan gerakan kaki sebanyak 2 kali pukulan dan tarik lengan kanan ke belakang. Saat lengan mendorong ke belakang putar leher ke atas dan hirup udara.

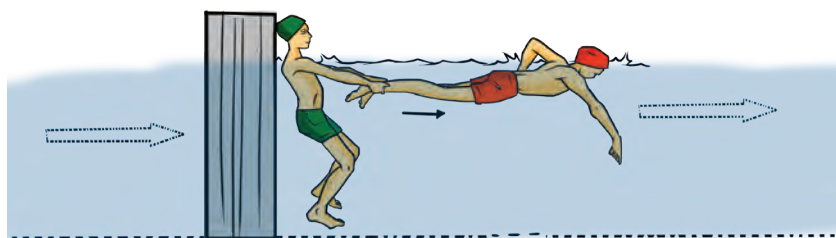
3) Saat lengan diputar dan masuk air di depan kepala (muka), putar kembali leher ke dalam air.

4) Lakukan terus berulang-ulang bila sudah mahir, lakukan putaran leher ke kanan dan kiri, untuk pengambilan napas.

Gambar 8.10 Latihan gerakan menarik dan mengeluarkan nafas renang gaya bebas

4. Lomba renang gaya bebas menempuh jarak ± 10-15 m

a. Lomba gerakan tungkai gaya bebas menempuh jarak ± 10-15 m, berpasangan.

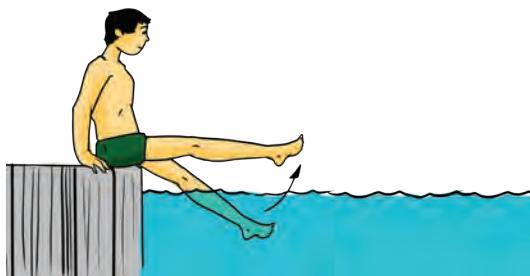
Gambar 8.11 Lomba gerakan tungkai renang gaya bebas

b. Lomba gerakan lengan dan pernafasan gaya bebas menempuh jarak ± 10-15 m, berpasangan.

Gambar 8.12 Lomba gerakan lengan renang gaya bebas

J. Aktivitas Pembelajaran Renang Gaya Punggung

Pembelajaran melakukan gerak dasar gerakan kaki renang gaya punggung, dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

1. Gerakan Tungkai Renang Gaya Punggung

a. Gerakan kaki dari posisi duduk dipinggir kolam, dengan gerakan kaki menendang dan menekan permukaan air.

Gambar 8.13 Gerakan tungkai renang gaya punggung dari posisi duduk di pinggir kolam renang

b. Gerakan kaki dari posisi duduk pada kolam dangkal, dengan gerakan kaki menendang dan menekan permukaan air.

Gambar 8.14 Gerakan tungkai renang gaya punggung dari posisi duduk di dasar kolam renang

c. Gerakan kaki dari posisi badan telentang dan kepala dipegang teman/ guru. Gerakan kaki adalah menendang dan menekan permukaan air menempuh jarak 7-10 meter.

Gambar 8.15 Gerakan tungkai renang gaya punggung secara berpasangan

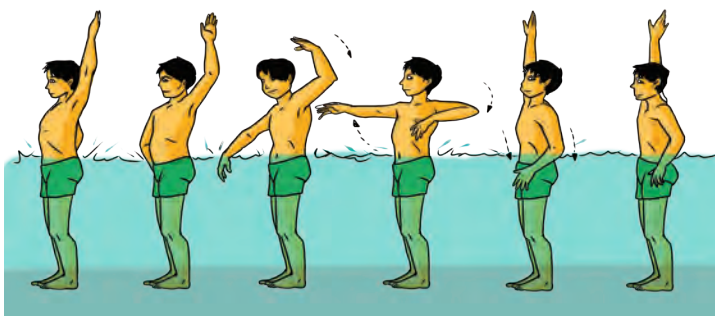
d. Gerakan kaki dari posisi badan telentang kedua lengan lurus ke belakang. Gerakan kaki adalah menendang dan menekan permukaan air, menempuh jarak 7 — 10 meter. Lakukan latihan ini secara berkelompok.

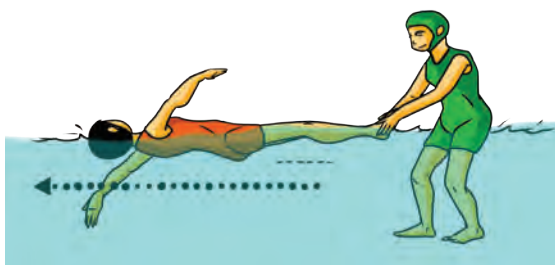
Gambar 8.16 Gerakan tungkai renang gaya punggung

2. Gerakan Lengan dan Pernafasan

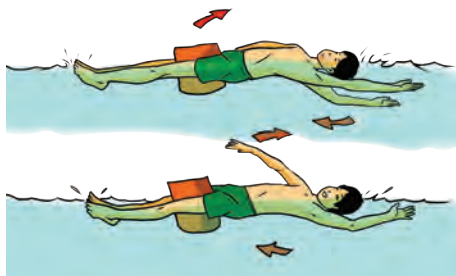
a. Gerakan lengan dari posisi berdiri pada kolam dangkal.

1) Dengan gerakan memutar lengan ke belakang lurus, pada saat lengan tepat sejajar telinga putar telapak tangan menghadap ke luar hingga yang pertama kali masuk ke air bagian jari kelingking.

2) Dilakukan lengan kanan dan kiri secara bergantian.

Gambar 8.17 Gerakan lengan renang gaya punggung dari posisi berdiri

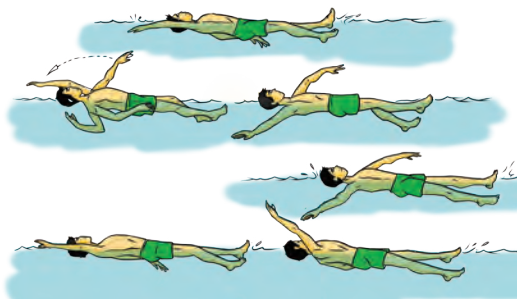
b. Gerakan lengan dari posisi tidur telentang, kedua kaki dipegang teman (guru).

Gambar 8.18 Gerakan lengan renang gaya punggung secara berpasangan

1) Gerakan memutar lengan ke belakang lurus.
2) Dilakukan lengan kanan dan kiri secara bergantian.

c. Gerakan lengan dari posisi tidur telentang, kedua paha menjepit pelampung.

Gambar 8.19 Gerakan lengan renang gaya punggung menggunakan pelampung

1) Gerakan memutar lengan ke belakang lurus.
2) Dilakukan lengan kanan dan kiri secara bergantian.

3. Koordinasi gerak dasar gerakan renang gaya punggung

Untuk dapat melakukan gerakan koodinasi, renang gaya punggung dilakukan secara bertahap. Lakukan latihan ini dengan menempuh jarak tempuh secara bertahap. Misalnya renang berjarak 10 m, 25 m, dan 50 m.

Gambar 8.20 Koordinasi gerak lengan dan tungkai renang gaya punggung

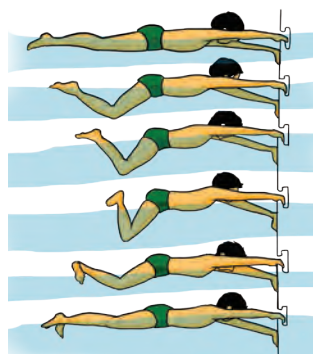
K. Pembelajaran Renang Gaya Dada

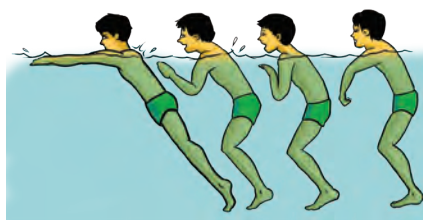
1. Gerakan tungkai renang gaya dada

Gambar 8.21 Latihan gerakan kaki dari posisi duduk

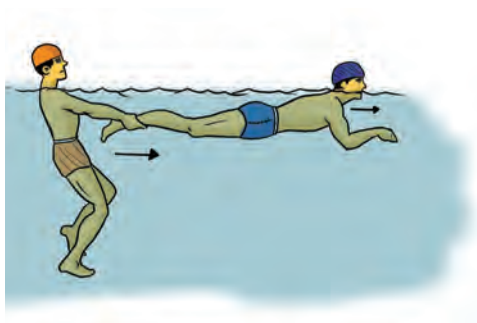
Berpegangan pada parit kolam atau duduk di pinggir kolam.

Duduk ditepi kolam dengan kedua kaki berada didalam air, angkat tumit dan tarik bersama-sama ke arah pinggul (pantat), putar pergelangan kaki hingga telapak kaki menghadap bawah, tendangan kedua kaki ke bawah secara bersamaan.

Berdiri pada kolam dangkal/pinggir kolam, kedua lengan lurus ke depan dan memegang dinding kolam luruskan kedua kaki ke belakang, hingga badan terapung di atas permukaan air, angkat tumit dan menarik bersama-sama ke arah pinggul (pantat), putar pergelangan kaki ke atas hingga telapak kaki menghadap belakang, tendangan kedua kaki ke belakang (dorong ke belakang) di bawah permukaan air hingga lurus dan rapat, badan, kedua lengan dan kaki lurus, pandangan ke depan.

Gambar 8.22 Latihan gerakan kaki dari dinding kolam

2. Gerakan lengan dan pernafasan renang gaya dada

Gambar 8.23 Gerakan lengan dan pernapasan renang gaya dada

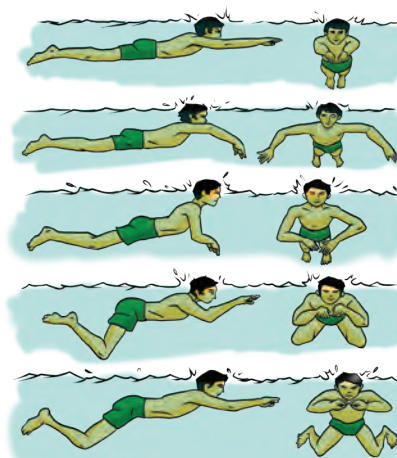
Nafas dan gerakan tangan berdiri pada kolam dangkal, kedua lengan lurus ke depan kepala berada dipermukaan air pandangan ke depan, hirup udara melalui mulut saat kedua tangan melakukan putaran penuh depan dada, masukan kembali kepala saat kedua lengan akan meluncur ke depan, dan tiup udara dari mulut di dalam air.

Berdiri pada kolam dangkal/ pinggir kolam, kedua lengan lurus ke depan dan rapat, luruskan kedua kaki ke belakang dipegang teman, hingga badan terapung di atas permukaan air, gerak tangan menggapai kedua lengan ke depan di bawah air, telapak tangan menekan ke luar arah bawah dan belakang, kedua sikut ditekuk ke arah dalam, hingga tangan secara bersama-sama memutar dan menekan di depan dagu dan luncurkan kembali kedu alengan ke depan secara bersama-sama, kedua lengan lurus ke depan, pandangan terpusat pada tangan, hingga batas air berada pada alis mata.

Gambar 8.24 Gerakan lengan dan pernapasan renang gaya dada dengan bantuan teman

3. Gerakan Kaki dan Tangan Renang Gaya Dada

a) Gerakan dilakukan pada kolam dangkal.

b) Dilakukan secara berpasangan.

c) Lakukan gerakan tangan dengan kedua kaki dipegang teman, menempuh jarak 25 m.

Gambar 8.25 Renang gaya dada

L. Penilaian Pembelajaran Renang

1. Contoh Penilaian Spiritual dan Sosial (KI- 1 dan 2)

Petunjuk Penilaian

Penilaian Aspek Sosial dan Aspek Spiritual dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar renang.

Berikan tanda centang (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku dicentang (✓) menggunakan rentang skor antara 1 sampai dengan 4.

No.	Sikap spiritual dan Sosial	Skor			
		1	2	3	4
1.	Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran renang				
2.	Sportif dalam bermain				
3.	Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran				
4.	Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik				
5.	Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik				
6.	Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan				
7.	Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas renang				
8.	Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan				
9	Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran				

Keterangan: Sangat baik= 4, Baik= 3, Cukup= 2 Kurang = 1

2. Contoh Penilaian Pengetahuan (KI-3)

Petunjuk Penilaian

Setelah mempelajari materi renang, tugaskan kepada peserta didik untuk mengerjakan tugas kelompok di bawah ini dengan penuh rasa tanggung jawab. Tugas kelompok ini dapat dikerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

Butir Soal Pengetahuan

1) Menyebutkan model pembelajaran kaki renang gaya bebas!
2) Menyebutkan model pembelajaran tangan renang gaya bebas!
3) Menyebutkan model pembelajaran tangan renang gaya punggung!
4) Menyebutkan model pembelajaran tangan renang gaya punggung!
5) Menyebutkan model pembelajaran tangan renang gaya dada!
6) Menyebutkan model pembelajaran tangan renang gaya dada!

Rubrik Penilaian:

Setiap butir soal yang benar mendapatkan nilai 16.6

3. Contoh Penilaian Keterampilan (KI-4)

Petunjuk Penilaian

Penilaian keterampilan diberikan dalam bentuk kinerja, yaitu suatu proses yang bersifat prosedural dalam melakukan suatu gerakan, mulai dari posisi awal, gerakan, dan akhir gerakan.

<table>
<tr><th colspan="3">Penilaian Keterampilan Gerak</th><th rowspan="3">Jumlah Skor</th><th rowspan="3">Nilai</th></tr>
<tr><th colspan="3">Prosedural Gerakkan</th></tr>
<tr><th>Posisi awal</th><th>Gerakkan</th><th>Akhir Gerak-kan</th></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>

M. CONTOH FORMAT PENILAIAN KEMAJUAN BELAJAR SISWA (NILAI HARIAN)

NO	NAMA PESERTA DIDIK	NIS	KI 3			KI 4			NILAI AKHIR			
			Pengetahuan renang gaya bebas	Pengetahuan renang gaya punggung	Pengetahuan renang gaya dada	Keterampilan renang gaya bebas	Keterampilan renang gaya punggung	Keterampilan Renang gaya dada	Sikap spritual	Sikap sosial	Pengetahuan	Keterampilan
1	Bowo	20	75	75	75	75	75	75			75	75
2	Imam	21	80	80	80	80	80	80			80	80
3	Siti	22	85	85	85	85	85	85			85	85
4	Maya	23	90	90	90	90	90	90			90	90

BAB IX

PERGAULAN SEHAT

A. Standar Kompetensi Lulusan

KOMPETENSI LULUSAN SMA/MA/SMK/MAK/SMALB/Paket C	
Dimensi	**Kualifikasi Kemampuan**
Sikap	Memiliki perilaku yang mencerminkan sikap orang beriman, berakhlak mulia, berilmu, percaya diri, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
Pengetahuan	Memiliki pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif dalam ilmu pengetahuan, teknologi, seni, dan budaya dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab serta dampak fenomena dan kejadian.
Keterampilan	Memiliki kemampuan pikir dan tindak yang efektif dan kreatif dalam ranah abstrak dan konkret sebagai pengembangan dari yang dipelajari di sekolah secara mandiri.

B. Kompetensi Inti (KI)

KOMPETENSI INTI 1 (SIKAP SPIRITUAL)	
1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.	
KOMPETENSI INTI 2 (SIKAP SOSIAL)	
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.	

Keterangan:

- Pembelajaran Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dilaksanakan secara tidak langsung (*indirect teaching*) melalui keteladanan, ekosistem pendidikan, dan proses pembelajaran Pengetahuan dan Keterampilan.
- Guru mengembangkan Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dengan memperhatikan karakteristik, kebutuhan, dan kondisi peserta didik.
- Evaluasi terhadap Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dilakukan sepanjang proses pembelajaran berlangsung, dan berfungsi sebagai pertimbangan guru dalam mengembangkan karakter peserta didik lebih lanjut.

KOMPETENSI INTI 3 (PENGETAHUAN)	KOMPETENSI INTI 4 (KETERAMPILAN)
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.	4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

C. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
2.1 Menghayati kebiasaan perilaku sportif (*fairplay*) dalam permainan, jujur, mengikuti aturan, tidak menghalalkan segala cara untuk meraih kemenangan, menerima kekalahan dan mengakui keunggulan lawan, mau menghargai dan menghormati, kompetitif, sungguh-sungguh, bertanggung jawab, berani,	

menghargai perbedaan, disiplin, kerja sama, budaya hidup sehat, dan percaya diri dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.	
3.9 Memahami konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah.	3.9.1. Mengidentifikasi konsep pergaulan sehat pada remaja 3.9.2. Mengidentifikasi konsep pergaulan tidak sehat pada remaja 3.9.3 Menganalisis penyebab pergaulan tidak sehat pada remaja 3.9.5 Menganalisis pencegahan pergaulan tidak sehat pada remaja
4.9 Mempresentasikan konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah.	4.9.1. Mempresentasikan hasil identifikasi konsep pergaulan sehat pada remaja 4.9.2 Mempresentasikan hasil identifikasi konsep pergaulan tidak sehat pada remaja 4.9.3 Mempresentasikan hasil analisis penyebab pergaulan tidak sehat pada remaja 4.9.5 Mempresentasikan hasil analisis pencegahan pergaulan tidak sehat pada remaja

D. Pembelajaran Pergaulan sehat

Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini peserta didik diharapkan mampu:

KI-1

1. Melakukan doa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran.
2. Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir.
3. Menunjukkan perilaku baik dengan melakukan aktivitas sesuai fungsi tubuh.

KI-2

1. Memiliki perilaku hidup sehat.
2. Merapihkan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya.
3. Mampu saling membantu teman bila ada kesulitan dalam kegiatan pembelajaran.
4. Melakukan pembelajaran dengan tidak menguasai alat sendiri atau kelompoknya.
5. Mengikuti,peraturan,petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru.

KI-3

1. Mengidentifikasi konsep pergaulan sehat pada remaja.
2. Mengidentifikasi konsep pergaulan tidak sehat pada remaja.
3. Menganalisis penyebab pergaulan tidak sehat pada remaja.
4. Menganalisis pencegahan pergaulan tidak sehat pada remaja.

KI-4

1. Mempresentasikan hasil kerja kelompok di depan kelas secara berkelompok tentang identifikasi konsep pergaulan sehat pada remaja dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas.
2. Mempresentasikan hasil identifikasi konsep pergaulan tidak sehat pada remaja.

3. Mempresentasikan hasil analisis penyebab pergaulan tidak sehat pada remaja.
4. Mempresentasikan hasil analisis pencegahan pergaulan tidak sehat pada remaja.

E. Kegiatan Pembelajaran

1. **Kegiatan Pendahuluan**

   Berdoa, presensi, apersepsi.

   Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran.

2. **Kegiatan Inti**

   Pembelajaran materi makanan dan minuman sehat.

3. **Penutup**

   Kesimpulan tugas-tugas, refleksi, evaluasi proses pembelajaran, dan berdoa.

F. Metode Pembelajaran

1. Penugasan
2. Diskusi
3. *Inclusive* (cakupan)
4. *Resiprocal* (timbal-balik)
5. Pendekatan *scientific*

G. Media Pembelajaran

1. **Media**

   Gambar atau Film : Pergaulan Sehat Pada remaja

2. **Alat dan bahan**

   Alat yang dapat digunakan:

   1) Ruang kelas
   2) LCD Proyektor
   3) Komputer/Lap top
   4) Spidol

H. Strategi Umum Pembelajaran

Penguasaan Kompetensi Dasar dicapai melalui pengembangan pengalaman belajar yang merujuk pada tujuan pembelajaran yang dijabarkan dari setiap Kompetensi Dasar. Sebagai pengingat bagi Guru berikut ini disajikan kunci pengalaman belajar untuk tiap-tiap ranah Kompetensi Inti.

Pengembangan Ranah Sikap

Ranah sikap atau afektif dikembangkan dalam bentuk pemberian tugas-tugas belajar : menerima, menjalankan, menghargai, menghayati, dan mengamalkan. Agar memiliki perilaku yang mencerminkan sikap orang beriman, berakhlak mulia, berilmu, percaya diri, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.

Pengembangan Ranah Pengetahuan

Ranah pengetahuan atau proses kognitif dikembangkan dalam bentuk pemberian tugas-tugas belajar: mengetahui, memahami, menerapkan, menganalisis, dan mengevaluasi. Agar memiliki pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif dalam ilmu pengetahuan, teknologi, seni, dan budaya dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab serta dampak fenomena dan kejadian.

Pengembangan Ranah Keterampilan

Ranah keterampilan atau skill dikembangkan dalam bentuk tugas belajar: mengamati, menanya, mencoba, mengolah, menyaji, menalar, dan mencipta. Agar memiliki kemampuan pikir dan tindak yang efektif dan kreatif dalam ranah abstrak dan konkret sebagai pengembangan dari yang dipelajari di sekolah secara mandiri.

I. Strategi Pembelajaran Pergaulan Sehat

1. Guru mempersiapkan peserta didik dalam pembelajaran (berdoa, absensi, kebersihan kelas dan mengajukan pertanyaan tentang materi pelajaran minggu sebelumnya)
2. Guru memberikan motivasi.

3. Guru dapat memberikan pertanyaan lisan tentang materi yang akan diajarkan untuk mendapatkan gambaran kesiapan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran pergaulan sehat.
4. Guru memberikan informasi tentang kompetensi yang akan dicapai.
5. Guru mengajukan pertanyaan singkat tentang hasil pencarian dan membaca berbagai informasi tentang pergaulan sehat dari media cetak dan atau elektronik.
   a. Apa yang dimaksud dengan pergaulan ?

      Pergaulan adalah asal kata dari gaul, dalam kamus besar bahasa Indonesia diartikan sebagai hidup berteman (bersahabat). Pergaulan merupakan proses interaksi yang dilakukan oleh individu dengan individu, dapat juga oleh individu dengan kelompok, yang artinya manusia sebagai makhluk sosial tidak lepas dari kebersamaan dengan manusia lain. Pergaulan mempunyai pengaruh yang besar dalam pembentukan kepribadian seorang individu.
   b. Apa yang dimaksud dengan sehat ?

      Sehat dalam kamus besar bahasa Indonesia diartikan sebagai baik seluruh badan atau bagian-bagiannya (bebas dari sakit) . Sehat adalah suatu kondisi di mana segala sesuatu berjalan normal dan bekerja sesuai fungsinya dan sebagaimana mestinya. Secara sederhana, sehat sinonim dengan kondisi tidak sakit. Seiring perkembangan zaman, kata sehat tidak hanya berhubungan dengan tubuh , tetapi juga segala sesuatu yang dapat bekerja, jika berlangsung secara normal dan semestinya maka akan di sebut dengan sehat. Tetapi jika mengalami gangguan maka di sebut dengan istilah tidak sehat.

      Pengertian sehat menurut WHO atau organisasi kesehatan dunia adalah suatu keadaan yang sempurna baik fisik, mental dan sosial tidak hanya bebas dari penyakit atau kelemahan. Definisi sehat menurut WHO ini adalah sehat secara keseluruhan, baik jasmani, rohani, lingkungan berikut faktor-faktor serta komponen-komponen yang berperan di dalamnya. Sehat menurut WHO terdiri dari suatu kesatuan penting dari 4 komponen dasar yang membentuk 'positif *health*', yaitu:

      - Sehat Jasmani
      - Sehat Mental
      - Sehat Spiritual
      - Kesejahteraan sosial

c. Apa yang dimaksud dengan pergaulan sehat ?

   Pergaulan sehat dapat diartikan sebagai proses interaksi yang dilakukan oleh individu dengan individu, atau individu dengan kelompok dengan normal baik tubuh tubuh, jiwa dan kehidupan sosialnya.

d. Apa yang dimaksud dengan pergaulan tidak sehat ?

   Pergaulan tidak sehat biasa disebut dengan pergaulan bebas adalah salah satu bentuk perilaku menyimpang, "bebas" yang dimaksud adalah melewati batas-batas norma ketimuran yang ada. Masalah pergaulan bebas ini sering kita dengar baik di lingkungan maupun dari media massa.

   Dari segi bahasa pergaulan artinya proses bergaul, sedangkan bebas artinya terlepas dari ikatan. Jadi pergaulan bebas artinya proses bergaul dengan orang lain terlepas dari ikatan yang mengatur pergaulan.

e. Guru memberi kesempatan peserta didik untuk bertanya tentang pergaulan sehat, pergaulan tidak sehat

6. Guru mempersilahkan peserta didik mendiskusikan bahan-bahan/ informasi tentang:

   a. Penyebab pergaulan bebas

   1) Kurangnya Pemahaman terhadap Agama dan iman.

      Agama dan keimanan merupakan landasan hidup seorang individu. Tanpa agama hidup mereka akan kacau, karena mereka tidak mempunyai landasan hidup. Agama dan keimanan dapat membentuk kepribadian individu. Dengan agama individu dapat membedakan mana yang baik dan mana yang tidak.

      Pada remaja yang ikut kedalam pergaulan tidak sehat ini biasanya tidak mengetahui mana yang baik dan mana yang tidak baik.

   2) Perubahan Zaman

      Seiring dengan perkembangan zaman, kebudayaan pun ikut berkembang atau yang lebih sering dikenal dengan globalisasi. Remaja biasanya lebih tertarik untuk meniru kebudayaan barat yang berbeda dengan kebudayaan kita, sehingga memicu mereka untuk bergaul seperti orang barat yang lebih bebas.

3) Kesenjangan

Kesenjangan ekonomi, pertunjukan kemewahan di media masa memungkinkan seorang remaja terpicu untuk ikut bermewah-mewahan tanpa melihat kemampuan ekonominya, akibatnya tidak jarang yang menempuh jalan tidak baik guna memenuhi kehidupan mewahnya.

Kesenjangan pendapat antara orang tua dan remaja, sebagian remaja Indonesia masih banyak yang memiliki pandangan bahwa orang tua mereka ketinggalan jaman dalam urusan orang muda. Remaja cenderung meninggalkan orang tua dalam menentukan bagaimana mereka akan bergaul.

4) Kurang kontrol

Berkurangnya kontrol terhadap remaja dapat menjadi lepas kontrol sehingga tidak jarang sesuatu sudah terlambat, remaja menganggap bahwa masalah pergaulan adalah urusan anak-anak muda, nanti orang tua akan campur tangan ketika telah terjadi sesuatu. Padahal ketika sesuatu itu telah terjadi, segala sesuatu sudah terlambat.

b. Tanda-tanda

Tanda-tanda Pergaulan Sehat	Tanda-tanda Pergaulan Tidak Sehat
• Berakhlaq mulia • Senantiasa memiliki prasangka baik • Pemaaf • Jauh dari rasa iri dan dengki • memiliki sifat malu • Berusaha menepati janji • Sopan dalam bertutur kata • Selalu senyum dan mengucap salam data bertemu • Selalu mengingat pada kebaikan	• Suka menghamburkan harta untuk hal yang tidak baik • Sering menghalalkan segala cara termasuk dari jalan yang haram dan keji • Munafik (Kalau berkata dusta; Kalau berjanji ingkar ; Kalau diberi amanat Khianat; Kalau bersumpah palsu) • Rasa ingin mencoba dan merasakan • Perubahan emosi, • Perubahan pikiran,

Tanda-tanda Pergaulan Sehat	Tanda-tanda Pergaulan Tidak Sehat
• Mengunjungi teman yang sedang terkena musibah • Membantu teman yang kesusahan • Memberi nasehat baik • Tidak membicarakan aib teman atau saudaranya	• Perubahan lingkungan pergaulan • Perubahan tanggung jawab. • Mudah mengalami kegelisahan, tidak sabar, • emosional, selalu ingin melawan, rasa malas, perubahan dalam keinginan, ingin menunjukkan eksistensi dan kebanggaan diri serta selalu ingin mencoba dalam banyak hal.

c. Dampak Pergaulan Tidak sehat

Terjadinya pergaulan tidak sehat memberikan pengaruh besar terhadap diri sendiri, orang tua dan lingkungan , pengaruh tersebut antara lain :

1) Pergaulan bebas

   Adalah perilaku menyimpang, yang melewati batas-batas norma ketimuran yang ada.

2) Ketergantungan obat
3) Konsumsi obat-obat terlarang sampai akhirnya ketergantungan obat.
4) Menurunnya derajat kesehatan
5) Meningkatkan kriminalitas
6) Meregangkan hubungan keluarga
7) Menyebarkan penyakit
8) Menurunnya prestasi

d. Pencegahan

Untuk menumbuhkan kesadaran akan bahaya pergaulan bebas remaja perlu diberikan pendidikan mengenai dampak pergaulan tidak sehat dan memberikan pendidikan kerokhanian agar mereka sadar tentang apa akibat yang akan ditimbulkan dari pergaulan tidak sehat baik bagi diri sendiri , keluarga, dan lingkungan.

Pembentukan jati diri yang utama adalah lingkungan. Lingkungan yang sehat akan melahirkan remaja yang sehat pula tetapi sebaliknya lingkungan yang kurang baik akan membentuk pribadi remaja yang kurang sehat. Lingkungan yang kurang baik juga bisa menjerumuskan remaja kepada pergaulan bebas.

Remaja yang sudah masuk ke dalam lingkungan yang salah akan sulit sekali untuk kembali ke dalam lingkungan yang baik . Karena anak usia remaja memilki jiwa dan pikiran yang masih labil . Untuk itu peran orang tua dan lingkungan terdekat sangat di perlukan dalam menciptakan remaja yang baik.

Hal-hal yang perlu dilakukan agar remaja mempunyai pergaulan yang sehat dan baik:

1) Membekali diri dengan bimbingan agama sedini mungkin agar mempunyai kontrol perilaku yang kuat dalam pergaulan.
2) Disaat akan keluar rumah biasakan untuk meminta ijin dan jelaskan tujuan kepergian dan dengan siapa perginy serta pulang jam berapa agar orang tua tahu.
3) Salurkan bakat dan minat dalam hal-hal positif.
4) Yakinlah bahwa aturan yang diberikan orang tua / guru bukan bermaksud mengekang tetapi untuk kebaikan masa depan.
5) Biasakan bicara dengan orang tua, ceritakan tentang kejadian yang sudah dialami, jadikan orang tua atau guru sebagai tempat mencurahkan isi hati.
6) Guru mengarahkan peserta didik menemukan hubungan antara dampak pergaulan sehat, pergaulan tidak sehat dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah, serta hubungannya dengan masa depan.
7) Guru mempersilahkan peserta didik memaparkan hasil kerja kelompok di depan kelas secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas.
    a) Definisi pergaulan
    b) Definisi sehat
    c) Definisi pergaulan sehat ?
    d) Definisi pergaulan tidak sehat ?

e) Penyebab pergaulan tidak sehat

f) Tanda-tanda pergaulan tidak sehat

g) Dampak pergaulan tidak sehat

h) Pencegahan pergaulan tidak sehat

i) Pengaruh ehat terhadap masa depan

8) Guru menutup pembelajaran dengan mengulas kembali materi pelajaran maupun kegiatan individu dan kegiatan kelompok.

9) Guru dapat menanyakan apakah siswa sudah memahami materi tersebut.

10) Guru meminta peserta didik mengamati serta membaca di rumah, materi yang akan dipelajari selanjutnya, dari buku siswa .

11) Guru melakukan penilaian selama dan setelah pembelajaran berlangsung.

12) Dalam bab ini. Penilaian dapat melalui observasi. Observasi atau pengamatan adalah teknik penilaian yang dilakukan secara langsung. Teknik ini baik untuk menilai dimensi sikap dan keterampilan. Observasi dilaksanakan untuk menilai diskusi kelompok (tugas kelompok). Agar observasi efektif dan terarah hendaknya dilakukan dengan tujuan yang jelas dan diawali dengan perencanaan yang mencakup tujuan atau aspek apa yang akan diamati dari suatu proses, menggunakan pedoman observasi berupa daftar centang, skala, atau model lainnya, pencatatan dilakukan sesegera mungkin tanpa harus diketahui oleh peserta didik, dan kesimpulan dibuat setelah program observasi selesai dilaksanakan.

Rangkuman

1. Guru mempersiapkan peserta didik dalam pembelajaran (berdoa, absensi, kebersihan kelas dan mengajukan pertanyaan tentang materi pelajaran minggu sebelumnya
2. Guru memberikan motivasi.
3. Guru dapat memberikan pertanyaan lisan tentang materi yang akan diajarkan untuk mendapatkan gambaran kesiapan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran pergaulan sehat.
4. Guru memberikan informasi tentang kompetensi yang akan dicapai.
5. Guru mengajukan pertanyaan singkat tentang hasil membaca.
6. Guru memberi kesempatan peserta didik untuk bertanya tentang pergaulan sehat, pergaulan tidak sehat.
7. Guru mempersilahkan peserta didik mendiskusikan bahan-bahan/ informasi
8. Guru mengarahkan peserta didik menemukan hubungan antara dampak pergaulan tidak sehat terhadap masa depan peserta didik.
9. Guru mempersilahkan peserta didik memaparkan hasil kerja kelompok di depan kelas.
10. Guru menutup pembelajaran dengan mengulas kembali materi pelajaran maupun kegiatan individu dan kegiatan kelompok.
11. Guru dapat menanyakan apakah peserta didik sudah memahami materi tersebut.

J. Penilaian Pembelajaran Pergaulan Sehat

1. Contoh Penilaian Spiritual dan Sosial (KI- 1 dan 2)

Penilaian Aspek Sosial dan Aspek Spiritual dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses pembelajaran dilakukan saat peserta didik melakukan pembelajaran.

Berikan tanda centang (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku dicentang (✓) menggunakan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup.= 2 Kurang = 1).

No.	Sikap Spiritual dan Sosial	Skor			
		1	2	3	4
1.	Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran				
2.	Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir				
3.	Menunjukkan perilaku baik dengan melakukan aktivitas sesuai fungsi tubuh sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran				
4.	Memiliki perilaku hidup sehat				
5.	Merapihkan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya.				
6.	Mampu saling membantu teman bila ada kesulitan dalam kegiatan pembelajaran				
7.	Tidak menguasi alat sendiri atau kelompoknya				
8.	Mengikuti, peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru				

Keterangan: Sangat baik= 4, Baik= 3, Cukup= 2 Kurang = 1

2. Contoh Penilaian Pengetahuan (KI-3)

Petunjuk Penilaian

Setelah mempelajari materi makanan dan minuman sehat, tugaskan kepada peserta didik untuk mengerjakan tugas kelompok di bawah ini dengan penuh rasa tanggung jawab. Tugas kelompok ini dapat dikerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

Butir Soal Pengetahuan

No.	Butir Soal
1.	Menganalisis penyebab pergaulan tidak sehat pada remaja
2.	Menganalisis dampak pergaulan tidak sehat pada remaja
3.	Menganalisis pencegahan pergaulan tidak sehat pada remaja
	Jumlah Skor Max = 12

Deskripsi penilaian

Soal No, 1

a. Skor 4: jika peserta didik mampu menyebutkan empat penyebab pergaulan tidak sehat pada remaja.

b. Skor 3: jika peserta didik mampu menyebutkan tiga penyebab pergaulan tidak sehat pada remaja.

c. Skor 2: jika peserta didik mampu menyebutkan dua penyebab pergaulan tidak sehat pada remaja.

d. Skor 1: jika peserta didik mampu menyebutkan satu penyebab pergaulan tidak sehat pada remaja.

Soal No, 2

a. Skor 4: jika peserta didik mampu menyebutkan empat dampak pergaulan tidak sehat pada remaja.

b. Skor 3: jika peserta didik mampu menyebutkan tiga dampak pergaulan tidak sehat pada remaja.

c. Skor 2: jika peserta didik mampu menyebutkan dua dampak pergaulan tidak sehat pada remaja.

d. Skor 1: jika peserta didik mampu menjelaskan satu dampak pergaulan tidak sehat pada remaja.

Soal No, 3

a. Skor 4: jika peserta didik mampu menyebutkan empat pencegahan pergaulan tidak sehat pada remaja .

b. Skor 3: jika peserta didik mampu menyebutkan tiga pencegahan pergaulan tidak sehat pada remaja.

c. Skor 2: jika peserta didik mampu menjelaskan dua pencegahan pergaulan tidak sehat pada remaja.

d. Skor 1: jika peserta didik mampu menyebutkan satu pencegahan pergaulan tidak sehat pada remaja.

Penilaian Projek

3. Contoh Instrumen Penilaian Projek

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kompetensi Dasar : 3.9. Memahami konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antar remaja

Nama Proyek : Menemukan hubungan antara pergaulan sehat terhadap masa depan

Alokasi Waktu : 3 Jam Pelajaran

Nama Peserta Didik : ______________________

Kelas : X / 1

No.	Aspek	Skor (1-4)
1.	Perencanaan: a. Persiapan b. Rumusan Judul	
2.	Pelaksanaan a. Sistematika Penulisan b. Keakuratan Sumber Data/Informasi c. Kuantitas Sumber Data d. Analisis Data e. Penarikan Kesimpulan	
3.	Laporan Proyek a. Performans b. Presentasi / Penguasaan/Peragaan	
	Total Skor Max	
Nilai = skor perolehan/skor max X100		

Penilaian Portofolio

Contoh Instrumen Penilaian Portofolio

Kompetensi Dasar : 3.9. Memahami konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antar remaja .

Alokasi Waktu : 3 Jam Pelajaran

Nama Peserta Didik : ____________________

Kelas : X / 1

No.	Karya Peserta Didik	Skor	Ketercapaian		Jml. Halaman	Kete-rangan
		(1-4)	T	BT		
1.	Membuat karya tulis pergaulan sehat pada remaja					
2.	Membuat karya tulis pergaulan tidak sehat pada remaja					
3.	Membuat karya tulis penyebab pergaulan tidak sehat pada remaja.					
	Nilai = Skor perolehan/Skor Max X 100					

Keterangan

T = tuntas

BT = Belum tuntas

K. Remedial dan Pengayaan

1. Contoh Format Remedial

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai tidak memenuhi KB (Kelulusan Belajar) yang telah ditentukan, berikut contoh formatnya : remedial terhadap tiga peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi Inti		Aspek	Materi	Indikator	KB	Bentuk Remedial	Nilai	
		KD							Awal	Remedial
1.	Bowo	3	3.9	Pergaulan tidak sehat	Pencegahan pergaulan tidak sehat	Hubungan pergaulan tidak sehat terhadap masa depan remaja	B	Penugasan materi Pencegahan pergaulan tidak sehat	66	83
2.	Imam									
3.	Siti									

2. Contoh Format Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KB (Kelulusan Belajar) yang telah ditentukan, berikut contoh formatnya: pengayaan terhadap enam peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi Inti		Aspek	Materi	Indikator	KB	Bentuk Remedial	Nilai	
		KD							Awal	Remedial
1.	Bowo	4	4.6	Pergaulan tsehat	Kendala pergaulan sehat	Hubungan pergaulan sehat terhadap masa depan	B	Penugasan materi hubungan pergaulan sehat terhadap masa depan remaja	80	85
2.	Imam								80	85
3.	Siti								80	85

L. Contoh Format Penilaian Kemajuan Belajar Siswa (Nilai Harian)

NO	NAMA PESERTA DIDIK	NIS	KI 3			KI 4	NILAI AKHIR			
			Menganalisis kendala pergaulan sehat pada remaja	Menganalisis tantangan pergaulan sehat pada remaja	Menganalisis pencegahan pergaulan tidak sehat pada remaja	Mempresentasikan konsep pergaulan sehat pada remaja	Sikap spritual	Sikap sosial	Pengetahuan	Keterampilan
1	Bowo	20	75	75	75	75			75	75
2	Imam	21	80	80	80	80			80	80
3	Siti	22	85	85	85	85			85	85
4	Maya	23	90	90	90	90			90	90

BAB X

NARKOBA

A. Standar Kompetensi Lulusan

KOMPETENSI LULUSAN SMA/MA/SMK/MAK/SMALB/Paket C	
Dimensi	**Kualifikasi Kemampuan**
Sikap	Memiliki perilaku yang mencerminkan sikap orang beriman, berakhlak mulia, berilmu, percaya diri, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
Pengetahuan	Memiliki pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif dalam ilmu pengetahuan, teknologi, seni, dan budaya dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab serta dampak fenomena dan kejadian.
Keterampilan	Memiliki kemampuan pikir dan tindak yang efektif dan kreatif dalam ranah abstrak dan konkret sebagai pengembangan dari yang dipelajari di sekolah secara mandiri.

B. Kompetensi Inti (KI)

<table>
<tr><td colspan="2">KOMPETENSI INTI 1 (SIKAP SPIRITUAL)</td></tr>
<tr><td colspan="2">1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya</td></tr>
<tr><td>KOMPETENSI INTI 2
(SIKAP SOSIAL)</td><td></td></tr>
<tr><td>2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.</td><td></td></tr>
</table>

Keterangan:

- Pembelajaran Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dilaksanakan secara tidak langsung (*indirect teaching*) melalui keteladanan, ekosistem pendidikan, dan proses pembelajaran Pengetahuan dan Keterampilan.
- Guru mengembangkan Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dengan memperhatikan karakteristik, kebutuhan, dan kondisi peserta didik.
- Evaluasi terhadap Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dilakukan sepanjang proses pembelajaran berlangsung, dan berfungsi sebagai pertimbangan guru dalam mengembangkan karakter peserta didik lebih lanjut.

KOMPETENSI INTI 3 (PENGETAHUAN)	KOMPETENSI INTI 4 (KETERAMPILAN)
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.	4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

C. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
2.1 Menghayati kebiasaan perilaku sportif (*fairplay*) dalam permainan, jujur, mengikuti aturan, tidak menghalalkan segala cara untuk meraih kemenangan, menerima kekalahan dan mengakui keunggulan lawan, mau menghargai dan menghormati, kompetitif, sungguh-sungguh, bertanggung jawab, berani, meng-hargai perbedaan, disiplin, kerja sama, budaya hidup sehat,	

dan percaya diri dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.	
3.10 Menganalisis berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya.	3.10.1. Mengidentifikasi jenis narkotika, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya 3.10.2 Menganalisis bahaya narkotika, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap diri sendiri, keluarga, dan masyarakat
4.10 Mempresentasikan berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya.	4.10.1. Mempresentasikan jenis narkotika, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya 4.10.2 Mempresentasikan bahaya narkotika, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap diri sendiri, keluarga, dan masyarakat

D. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini peserta didik diharapkan mampu.

1. Menunjukkan perilaku memelihara kesehatan tubuh.
2. Menunjukkan perilaku hidup aktif.
3. Menunjukkan perilaku hidup sehat dengan tidak mengkonsumsi narkoba dan psikotropika
4. Mengidentifikasi jenis narkoba dan psikotropika dengan baik.
5. Menganalisis bahaya narkoba terhadap diri sendiri, keluarga, dan masyarakat dengan baik.

6. Mempresentasikan jenis narkoba dan psikotropika dengan baik.
7. Mempresentasikan bahaya narkoba terhadap diri sendiri, keluarga, dan masyarakat dengan baik.

E. Kegiatan Pembelajaran

1. Kegiatan pendahuluan

Berdoa, presensi, apersepsi.

Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran.

2. Kegiatan inti

Pembelajaran materi narkoba dan psikotropika.

3. Penutup

Kesimpulan tugas-tugas, refleksi, evaluasi proses pembelajaran, dan berdoa.

F. Metode Pembelajaran

1. Penugasan
2. Diskusi
3. *Inclusive* (cakupan)
4. *Resiprocal* (timbal-balik)
5. Pendekatan Pembelajaran *Contekstual*
6. Pendekatan *Scientific.*

G. Media Pembelajaran

1. Media

Gambar atau film: berkaitan dengan narkoba dan psikotropika.

2. Alat dan bahan

Alat yang dapat digunakan:

a) Ruang kelas

b) LCD proyektor

c) Komputer/Lap top
d) Spidol.

H. Strategi Pembelajaran Narkoba

1. Guru mempersiapkan peserta didik dalam pembelajaran (kebersihan kelas, berdoa, absensi, dan mengajukan pertanyaan tentang materi pelajaran minggu sebelumnya.
2. Guru memberikan motivasi.
3. Guru dapat memberikan pertanyaan lisan tentang materi yang akan diajarkan untuk mendapatkan gambaran kesiapan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran narkoba.
4. Guru memberikan informasi tentang kompetensi yang akan dicapai.
5. Guru mengajukan pertanyaan singkat tentang hasil pencarian dan membaca berbagai informasi tentang narkoba dari media cetak dan atau elektronik.

   a. Apa yang dimaksud dengan narkotika?

      Narkotika adalah zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman, baik sintetis maupun semisintetis, yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran, hilangnya rasa, mengurangi sampai menghilangkan rasa nyeri, dan menimbulkan ketergantungan.

   b. Apa yang dimaksud dengan psikotropika?

      Psikotropika adalah zat atau obat baik alamiah maupun sintetis bukan narkotika, yang berkhasiat psikoaktif melalui pengaruh selektif pada susunan syaraf pusat yang menyebabkan perubahan khas pada aktivitas mental dan perilaku.

   c. Apa yang dimaksud dengan zat berbahaya?

      Zat adiktif lainnya/obat berbahaya adalah bahan lain dan obat bukan narkotika atau psikotropika yang penggunaannya dapat menimbulkan ketergantungan, yakni keinginan menggunakan kembali secara terus menerus. Apabila dihentikan akan timbul efek putus zat diantaranya rasa sakit atau lelah yang luar biasa.

   d. Bagaimana cara obat masuk kedalam tubuh

      1) Ditelan: dimasukkan kedalam mulut, obat akan meluncur ke pusat usus besar dan diserap ke dalam aliran darah di dalam pencernaan.

2) Disedot gasnya seperti penggunaan lem-gas yang mengandung zat memabukkan itu menembus aliran darah yang,ada dalam rongga hidung.

3) Dihisap seperti merokok, zat atau asap akan masuk ke dalam kantung-kantung udara di paru-paru dan diserap oleh pembuluh-pembuluh rambut (kapiler) ke dalam aliran darah.

4) Dioleskan di atas kulit-merasuk melalui pori-pori kulit ke dalam pembuluh darah rambut dan akhirnya ke aliran darah.

5) Disuntikkan, yaitu dimasukkan ke dalam tubuh dengan cara melukai bagian tubuh dengan jarum untuk mencapai aliran darah.

6. Guru memberi kesempatan peserta didik untuk bertanya tentang bahaya penggunaan narkoba terhadap kesehatan.

7. Guru mempersilahkan peserta didik mendiskusikan bahan-bahan/ informasi tentang:

a. Penggolongan narkotika

1) Narkotika Golongan I, (utuk Iptek, reagensia diagnostik/ laboratorium), mempunyai potensi sangat tinggi timbulkan ketergantungan.

Contoh:

a) Opiat: morfin, heroin/putaw, petidin, candu.

b) Ganja/kanabis, marijuana, hashis.

c) Kokain: serbuk kokain, pasta kokain, daun koka.

2) Narkotika Golongan II, (merupakan bahan baku untuk produksi obat), karena timbulkan potensi ketergantungan tinggi, sehingga hanya dijadikan pilihan terakhir dalam pengobatan.

Contoh: petidin, morphin, fentanil atau metadon.

3) Narkotika Golongan III, (hanya digunakan rehab), mempunyai potensi ringan akibatkan ketergantungan, contoh: kodein, difenoksilat.

Diskusikan pula narkoba yang sudah diolah menjadi makanan, minuman, permen, atau jenis lainnya.

b. Bahaya penyalahgunaan narkoba terhadap fisik

1) Akan menimbulkan ketagihan/ketergantungan.

2) Menganggu mental.

3) Menganggu kesehatan.

4) Kerusakan fungsi sistem syaraf pusat (otak).

5) Cenderung menjadi pelaku kejahatan.

6) Mengakibatkan kematian.

7) Memupus Imtaq.

c. Bahaya terhadap kejiwaan

1) Bersikap labil.

2) Cepat memberontak.

3) Introvert dan penuh rahasia.

4) Sering berbohong dan suka mencuri.

5) Menjadi sensitive, kasar dan tidak sopan.

6) Memiliki kecurigaan yang berlebihan terhadap semua orang.

7) Menjadi malas dan prestasi belajar menurun.

8) Akal sehat tidak berperan, berfikir irasional.

d. Bahaya terhadap lingkungan

1) Terhadap keluarga:

a) Akan menganggu keharmonisan keluarga.

b) Merongrong keluarga.

c) Membuat aib keluarga.

d) Hilangnya harapan keluarga.

2) Bagi lingkungan/masyarakat:

1) Mengganggu keamanan dan ketertiban.

2) Mendorong tindak kejahatan.

3) Mengakibatkan hilangnya kepercayaan.

e. Alasan memakai narkoba, antara lain:

1) Memuaskan rasa ingin tahu/coba-coba.

2) Ikut-ikutan teman.

3) Solidaritas teman.

4) Biar dianggap terlihat gaya (mengikuti trend).

5) Menunjukkan kehebatan.

6) Merasa sudah dewasa.

f. Gejala penyalah gunaan narkoba

Gejala awal penyalahgunaan narkoba yang nampak antara lain:

1) Menjadi malas.

2) Kurang memperhatikan badan sendiri.

3) Hidup tidak teratur.

4) Tidak dapat memegang kepentingan orang lain.

5) Mudah tersinggung.

6) Egosentrik.

g. Tanda-tanda dini pengguna narkoba

1) Hilangnya minat bergaul dan olahraga.

2) Mengabaikan perawatan & kerapihan diri.

3) Disiplin pribadi mengendur.

4) Suka menyendiri dan menghindar dari perhatian orang lain.

5) Cepat tersinggung dan cepat marah.

6) Berlaku curang, tidak jujur dan menghindar dari tanggung jawab.

7) Sering berlama-lama ditempat yang tak biasa, kamar mandi, WC, gudang, kamar dll.

8) Suka mencuri barang dirumah.

9) Prestasi sekolah/kerja menurun.

h. Ciri-ciri fisik pengguna narkoba

1) Berat badan turun drastis.

2) Mata cekung dan merah, muka pucat dan bibir kehitaman.

3) Sembelit atau sakit perut tanpa alasan yang jelas.

4) Tanda berbintik merah seperti bekas gigitan nyamuk dan ada bekas luka sayatan.

5) Terdapat perubahan warna kulit di tempat bekas suntikan.

6) Mengeluarkan air mata yang berlebihan.

7) Mengeluarkan keringat yang berlebihan.

8) Kepala sering nyeri, persendian ngilu.

9) Banyaknya lendir dari hidung, diare, bulu kuduk berdiri.

10) Sukar tidur, menguap.

i. Sanksi-sanksi penyalahgunaan narkoba:

1) Sanksi hukum (Undang undang Narkoba NOMOR 35 TAHUN 2009)

2) Sanksi sosial

3) Sanksi moral

j. Kiat-kiat menghindari penyalah gunaan narkoba

1) Pererat diri dengan keimanan dan ketaqwaan serta berbudi pekerti luhur.

2) Membiasakan diri berpola hidup sehat.

3) Menolak bujukan.

4) Belajar dengan sungguh-sungguh.

5) Mengisi waktu luang dengan kegiatan yang lebih bermanfaat.

6) Hindari tindakan yang tidak bermanfaat.

k. Indahnya hidup tanpa Narkoba

Diskusikan pula keberhasilan orang yang tidak menggunakan narkoba.

8. Guru mengarahkan peserta didik menemukan hubungan antara dampak penggunaan narkoba dan psikotropika terhadap kesehatan.
9. Guru mempersilahkan peserta didik memaparkan hasil kerja kelompok di depan kelas secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas.

a. Penggolongan narkotika

b. Bahaya penyalahgunaan narkoba terhadap fisik

c. Bahaya terhadap kejiwaan

d. Bahaya terhadap lingkungan

e. Alasan memakai narkoba, antara lain

f. Gejala penyalah gunaan narkoba

g. Tanda-tanda dini pengguna narkoba

h. Ciri-ciri fisik pengguna narkoba.

i. Sanksi-sanksi penyalahgunaan narkoba:

j. Kiat-kiat menghindari penyalah gunaan narkoba

10. Guru menutup pembelajaran dengan mengulas kembali materi pelajaran maupun kegiatan individu dan kegiatan kelompok.
11. Guru dapat menanyakan apakah siswa sudah memahami materi tersebut.
12. Guru meminta peserta didik mengamati serta membaca di rumah, materi yang akan dipelajari selanjutnya, dari Buku siswa.
13. Guru melakukan penilaian selama dan setelah pembelajaran berlangsung.

I. Penilaian

Format penilaian dapat menggunakan contoh-contoh sebagai berikut:

1. Contoh penilaian spiritual dan sosial (KI- 1 dan 2)

Penilaian aspek sosial dan spiritual dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses pembelajaran dilakukan saat peserta didik melakukan pembelajaran.

Berikan tanda centang (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku dicentang (✓) menggunakan rentang skor antara 1 sampai dengan 4.

No.	Sikap Spiritual dan Sosial	Skor			
		1	2	3	4
1.	Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran				
2.	Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap				
3.	Menunjukkan perilaku baik dengan melakukan aktivitas sesuai fungsi tubuh sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran				
4.	Memiliki perilaku hidup sehat				

5.	Merapihkan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya.				
6.	Mampu saling membantu teman bila ada kesulitan dalam kegiatan				
7.	Tidak menguasi alat sendiri atau				
8.	Mengikuti, peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru.				

Keterangan: Sangat Baik= 4, Baik= 3, Cukup= 2 Kurang= 1

2. Contoh Penilaian Pengetahuan (KI-3)

Petunjuk Penilaian

Setelah mempelajari materi makanan dan minuman sehat, tugaskan kepada peserta didik untuk mengerjakan tugas kelompok di bawah ini dengan penuh rasa tanggung jawab. Tugas kelompok ini dapat dikerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

Butir Soal Pengetahuan

No.	Butir Soal	Perolehan Skor				Nilai
		1	2	3	4	
1.	Menyebutkan bahaya narkoba					
2.	Menyebutkan jenis-jenis narkoba					
3.	Menyebutkan penggolongan narkotika					
4.	Menyebutkan ciri-ciri orang ketergantungan narkoba					
5.	Menyebutkan tahapan-tahapan ketergantungan terhadap narkoba					
	Jumlah Skor Max = 20					
Nilai = Jumlah skor Perolehan /Skor Max X100%						

Deskripsi penilaian

Soal No, 1

a) Skor 4: jika peserta didik mampu menyebutkan empat bahaya penyalah gunaan narkoba
b) Skor 3: jika peserta didik mampu menyebutkan tiga bahaya penyalah gunaan narkoba.
c) Skor 2: jika peserta didik mampu menyebutkan dua bahaya penyalah gunaan narkoba.
d) Skor 1: jika peserta didik mampu menyebutkan satu bahaya penyalah gunaan narkoba.

Soal No, 2

a) Skor 4: jika peserta didik mampu menyebutkan empat jenis-jenis narkoba
b) Skor 3: jika peserta didik mampu menyebutkan tiga jenis-jenis narkoba.
c) Skor 2: jika peserta didik mampu menyebutkan dua jenis-jenis narkoba.
d) Skor 1: jika peserta didik mampu menjelaskan satu jenis narkoba.

Soal No, 3

a) Skor 4: jika peserta didik mampu menyebutkan empat penggolongan narkotika.
b) Skor 3: jika peserta didik mampu menyebutkan tiga penggolongan narkotika.
c) Skor 2: jika peserta didik mampu menjelaskan dua penggolongan narkotika.
d) Skor 1: jika peserta didik mampu menyebutkan satu penggolongan narkotika.

Soal No, 4

a) Skor 4: jika peserta didik mampu menyebutkan empat ciri-ciri orang ketergantungan narkoba.
b) Skor 3: jika peserta didik mampu menyebutkan tiga ciri-ciri orang ketergantungan narkoba.
c) Skor 2: jika peserta didik mampu menyebutkan dua ciri-ciri orang ketergantungan narkoba.
d) Skor 1: jika peserta didik mampu menyebutkan satu ciri-ciri orang ketergantungan narkoba.

Soal No, 5

a) Skor 4: jika peserta didik mampu menyebutkan empat tahapan-

tahapan ketergantungan terhadap narkoba.

b) Skor 3: jika peserta didik mampu menyebutkan tiga tahapan-tahapan ketergantungan terhadap narkoba.

c) Skor 2: jika peserta didik mampu menyebutkan dua tahapan-tahapan ketergantungan terhadap narkoba.

d) Skor 1: jika peserta didik mampu menyebutkan satu tahapan-tahapan ketergantungan terhadap narkoba.

3. Penilaian portofolio

Contoh instrumen penilaian portofolio

Kompetensi Dasar : 3.10 Menganalisis berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya.

Alokasi Waktu : 3 jam pelajaran

Nama Peserta Didik : ___________________

Kelas : X/1

No	Karya peserta didik	Skor				Ket
		1	2	3	4	
1.	Membuat karya tulis narkotika dan penyebarannya di Indonesia					
2.	Membuat karya tulis Pengaruh narkoba terhadap perkembangan dan					
3.	Membuat karya tulis latar belakang penggunaan dan peredaran narkoba di Indonesia					
	Total Skor Max					
	Nilai = Skor perolehan/Skor Max X 100					

Keterangan

1 = kurang

2 = cukup

3 = baik

4 = sangat baik

J. Remedial dan Pengayaan

1. Contoh Format Remedial

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai tidak memenuhi KB (Kelulusan Belajar) yang telah ditentukan, berikut contoh formatnya: remedial terhadap tiga peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi Inti		Aspek	Materi	Indikator	KB	Bentuk Remedial	Nilai	
		KD							Awal	Remedial
1.	Bowo	4	4.6	Kesehatan	Narkoba	Mempresentasikan jenis narkoba	70	Mempresentasikan jenis narkoba	66	83
2.	Imam									
3.	Siti									

2. Contoh Format Pengayaan.

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KB (Kelulusan Belajar) yang telah ditentukan, berikut contoh formatnya: pengayaan terhadap enam peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi Inti		Aspek	Materi	Indikator	KB	Bentuk Pengayaan	Nilai	
		KD							Awal	Pengayaan
1.	Bowo	4	4.6	Kesehatan	Narkoba	Mempresentasikan jenis narkoba	70	Mempresentasikan jenis narkoba	80	80
2.	Imam								80	80

K. Contoh Format Penilaian Kemajuan Belajar Siswa (Nilai Harian)

NO	NAMA PESERTA DIDIK	NIS	KI 3			KI 4	NILAI AKHIR			
			Pengetahuan bahaya narkoba	Pengetahuan jenis-jenis narkoba	Pengetahuan jenis-jenis narkoba	Keterampilan Presentasi	Sikap spritual	Sikap sosial	Pengetahuan	Keterampilan
1	Bowo	20	75	75	75	75			75	75
2	Imam	21	80	80	80	80			80	80
3	Siti	22	85	85	85	85			85	85
4	Maya	23	90	90	90	90			90	90

GLOSARIUM

Backhand	:	Pukulan dalam permainan bola kecil (bulu tangkis, tenis meja, tenis) dengan posisi lengan membelakangi arah gerakan.
Ball toss	:	Gerak melempar atau melambungan bola dengan melepaskan bola kearah atas dengan tangan.
Base	:	Tempat hinggap pemain *softball* setelah memukul bola atau bola setelah dipukul teman satu tim.
Block	:	Menghalangi gerak lawan atau arah serangan lawan atau arah bola dari serangan lawan.
Bunt	:	Memukul bola dengan cara menahan laju arah bola pada permainan *softball*.
Catcher	:	Penangkap bola dalam permainan *softball*.
Daya tahan	:	Kemampuan kinerja fisik dalam jangka waktu yang lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.
Dropshot	:	Pukulan pendek dan tidak keras dan dapat mengecoh lawan dan mematikan langkah lawan.
Dribbling	:	Menggiring bola (sepak bola), memantul-mantulkan bola (basket).
Elakan	:	Usaha pembelaan yang dilakukan dengan sikap tungkai tidak berpindah tempat atau kembali ke tempat semula.
Finish	:	Titik atau garis akhir dari gergerakan.
Forehand	:	Pukulan dalam permainan bola kecil (bulu tangkis, tenis meja, tenis) dengan posisi lengan menghadap arah gerakan.
Handstand	:	Bentuk latihan keseimbangan pada senam dasar dengan posisi badan lurus, kedua tungkai rapat dan lurus ke atas dengan *menggunakan kedua lengan sebagai penumpu.*
Jump shoot	:	Menembak bola basket kearah ring basket diawali dengan gerak melompat ke atas (vertikal).
Lay-up shoot	:	Memasukan bola kearah ring basket dengan menghantarkan bola kearah ring dalam posisi badan melayang.

Kekuatan	:	Kemampuan otot-otot mengangkat beban maksimal.
Kelentukan	:	Kemampuan rentangan otot dan persendian.
Keterampilan Gerak	:	Kemampuan penguasaan gerak cabang olahraga dengan baik.
Kombinasi	:	Melakukan beberapa keterampilan gerakan dalam satu rangkaian gerak.
Komposisi tubuh	:	Presentasi lemak badan dari berat badan tanpa lemak.
Koordinasi	:	Melakukan beberapa keterampilan gerakan dengan berbagai cara dalam satu rangkaian gerak.
Kopstand	:	Bentuk latihan keseimbangan pada senam dasar dengan posisi badan lurus dan kedua tungkai rapat dan lurus ke atas dengan bertumpu pada dahi dan kedua telapak tangan (seperti segi tiga; dua tangan dan dahi).
Kuda-kuda	:	Posisi tungkai sebagai dasar tumpuan untuk melakukan sikap dan gerakan bela serang.
Langkah	:	Perubahan injakan kaki dari satu tempat ke tempat lain, yang dapat dilakukan dengan posisi segaris, tegak lurus, dan serang.
Lob	:	Pukulan melambung tinggi.
Menolak	:	Gerakan yang dilakukan dengan tangan tidak jauh dari pusat berat badan, seperti tolak peluru.
Melempar	:	Gerakan yang dilakukan dengan tanagan jauh dari pusat berat badan, seperti lempar cakram, lempar lembing, dan lontar martil.
Passing	:	Operan terhadap teman main.
Pendidikan Jasmani	:	Pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan meningkatkan individu secara organik, neuromuscular, intelektual dan emosional melalui aktivitas fisik.
Pitcher	:	Pelempar bola pada permainan *softball.*
Pukulan swing	:	Memukul bola dengan gerakan mengayun pada permainan *softball.*

Senam Irama	:	Gerakan senam yang menekankan pada not dan irama, kelenturan tubuh dalam gerak serta kontinyuitas gerakan.
Servis	:	Pukulan awal untuk melakukan permainan dan dapat juga dijadikan serangan awal terhadap lawan.
Shooting	:	Menembak ke arah sasaran, gawang (sepak bola), ke arah ring basket (basket).
Sikap Lilin	:	Bentuk latihan keseimbangan pada senam dasar dengan posisi badan lurus dan kedua tungkai rapat dan lurus ke atas dengan bertumpu pada pundak (seperti posisi lilin berdiri).
Sikap melayang	:	Bentuk latihan keseimbangan pada senam dasar dengan posisi dan kaki lurus kebelakang sedangkan kedua lengan direntangkan ke samping dan tumpuan menggunakan salah satu kaki.
Sliding	:	Upaya menyentuh *base* dengan menjulurkan salah satu tungkai ke depan dan tungkai yang satunya dilipat kebelakang.
Smash	:	Pukulan yang menukik dan tajam serta mematikan lawan main.
Start	:	Titik atau garis awal untuk memulai bergerak.
Tangkisan	:	Usaha pembelaan dalam Pencaksilat dengan cara mengadakan kontak langsung dengan serangan.
Topspin	:	Pukulan bola pada bagian atas bola.
Variasi	:	Melakukan berbagai macam gerakan dalam satu gerak.
Volley	:	Memainkan bola sebelum menyentuh tanah/lantai.

Daftar Pustaka

Abdulkadir Ateng, *Diktat Asas-asas dan Filsafat Pendidikan Jasmani, olahraga dan Rekreasi*. FPOK IKP Jakarta 1989.

Anderson, Ronald. *Pemilihan dan Pengebangan Media untuk Pembelajaran*. Jakarta: Raja Gafindo Persada. 1994.

Anitah, Sri. *Media Pembelajaran*. Surakarta: Yuma Pustaka. 2010.

Arsyad, Azhar. *Media Pembelajaran*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.2007.

Ateng. *Makalah Pengembangan Sistem Pendidikan Jasmani dan Upaya Pembinaan Olahraga Indonesia*. Disampaikan Pada Seminar Nasional Pameran Indutri Olahraga, Jakarta 2005.

Carl Gabbard, Elizabeth LeBlanc, dan Susan Lowy, *Physical Educatic Building the Foundation* (USA Prentice Hall New jersey, 1987).

Darajat, Zakiah. Prof. *Dr. Kesehatan Mental*. Jakarta: PT Gunung Agung cetakan ke 12 tahun 1986

David Kember. *Action Learning and Action Research, Improving The Quality of Teaching and Learning*. (London.Biddles Ltd,2000).

Depdikbud. *Garis Besar Program Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Sekolah Dasar*. Bumi Aksara Jakarta 1992.

Dinas Olahraga dan Pemuda. *Petunjuk Olahraga Senam*. Jakarta : DISORDA DKI Jakarta.2006.

Glee Johnson, Ca/ifornia State Board of Educataion. *Physical Education Model Content Standards for*. California Public Schools. (USA. Califonia Department of Education 2006).

Hopkins, David. *Panduan Guru Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Pustaka Pelajar. 2011

Husdarta. *Belajar Dan Pembelajaran*. Jakarta: Depdikbud. 2000.

Husein Argasasmita. *Proses Pembinaan Olahraga Prestasi di Indonesia Tinjauan dan Kacamata Sosiologi Olahraga*. (Semarang. Universitas Negeri Semarang. 2005).

Jurgen Weineck, Optimales Training, (Deutshland Sputa Verlag GmbH & Co. KG, Balingen, 2008).

Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia, *Penyajian Data dan Informasi Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Tahun 2008*, (Jakarta: Kemenegpora, 2008).

Malina et all. *Growth Maturation, and Physical Activity*. (USA. Human Kinethics.2004).

Miranda Steel. *New Oxford Intermediate Learner's Dictionary*. (New York: Oxford, 2002).

Muhadjir. *Bugar Jasmaniku*. Jakarta: CV.Azahra 2007.

Nadisah. *Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, Bandung : Depdikbud.1992.

Ria Lumintuarso, *Pembinaan Multilateral Dalam Pendidikan Jasmani*. (Disertasi, Jakarta. 2011).

Rusli Lutan, Hartoto, J., *Pendidikan Kebugaran Jasmani Orientasi Pembinaan Sepanjang Hayat*, Dirjen Olahraga Depdiknas, 2011.

Sabdra Nielson and Bitrhe Jochkumsel, *Sport in Denmark*.,NOC and Sport Confederation of Denmark.,2000

Samsudin. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.2008.

Sheila Kogan. *Step by step A Complete Movement Education Curriculum*. (USA. Human Kinetics. 2004).

Smith, Mark K.Dkk. *Teori Pembelajaran Dan Pengajaran*. Yogyakarta : Mirza Media Pustaka. 2009.

Suryosubroto. B. *Proses Belajar Mengajar Di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.2009.

Syarifuddin, Aip. *Belajar Aktif Senam Ketangkasan*. Jakarta: Gramedia Widia Sarana Indonesia.1990.

TiteJuliantine. *Studi Tentang Perbandinngan Pendidikan Jasmani antara Indonesia dengan Jepang*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. Volume 3 Nomor 3. 2006.

Tudor O. Bompa. G. Gregory Haff. *Periodization Theory and Methodology of Training*.5th ed. (USA: Human Kinetic,2009).

Wijaya Kusumah Dan Dedi Dwitagama. *Mengenal Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Indeks. 2010.

www.penjas.edu.org

www.physicaleducation.int.//or.gml//……

www.basical sport.int.athleticamateur.com

www.dif.dk

http://warnaa-warnii.blogspot.com

pergaulanremaja12.blogspot.com

www.artikelsiana.com/.../pengertian-pergaulan-bebas

Profil Penulis

Nama Lengkap : Dr. Sudradjat Wiradihardja, M.Pd.
Telp. Kantor/HP : 021-4893534/0817166319.
E-mail : djatoid@yahoo.com
Akun Facebook : Sudradjat Wiradihardja
Alamat Kantor : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Jakarta,
Jl. Pemuda no. 10-Rawamangun,
Jakarta Timur 13220
Bidang Keahlian: Swimming Instruction, Kepelatihan Renang, Scuba Diving, Motor Development (Perkembangan Motorik)

Riwayat pekerjaan/profesi dalam 10 tahun terakhir:

1. 1987 – 2016: Dosen Tetap FIK UNJ.
2. 2010 – 2015: Narasumber pada Sport Administration Course (Prog. IOC/ KOI).
3. 2009 – 2013: Bidang Kepelatihan Perwasitan PB PRSI.
4. 2012 – 2016: Bidang Perwasitan PB POSSI.
5. 2008 – 2016: Assesor Guru Nasional.
6. 2010 – 2016: Fasilitator Olympism.
7. Technical Delegate Cab Olahraga Selam PON XIX/2016.

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S3: Pendidikan Olahraga /Pasca Sarjana (2010–2016)
2. S2: Pendidikan Olahraga /PPS-IKIP Jakarta (1989-1994)
3. S1: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan/Sosiologi Olahraga/IKIP Jakarta (1980–1985)

Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Perkembangan Motorik (2016).

Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Olahraga Rekreasi dalam Pandangan Masyarakat.
2. Perbandingan Pendidikan Jasmani di Indonesia di Denmark.
3. Rancangan Model Latihan Multilateral cabang Olahraga Renang.

Nama Lengkap : Syarifudin
Telp. Kantor/HP : 021-8408656/081383717129.
E-mail : syarif8143@gmail.com
Akun Facebook : -
Alamat Kantor : SMP N 81 Jakata,
Jl. Monumen Pancasila Sakti,
Lubang Buaya-Cipayung,
Jakarta Timur
Bidang Keahlian: -

- **Riwayat pekerjaan/profesi dalam 10 tahun terakhir:**
  1. 1990 – 2016: Guru PJOK SMPN 81 Jakarta.

- **Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:**
  1. S1: FPOK IKIP Jakarta (1993–1997)

- **Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):**
  1. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas X (2014).
  2. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas X (2016).

- **Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):**
  Tidak ada.

Profil Penelaah

Nama Lengkap : Drs. Agus Mahendra, MA.
Telp. Kantor/HP : -/08122013078.
E-mail : agusmhndr@yahoo.com
Akun Facebook : Agus Mahendra
Alamat Kantor : Departemen POR Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) Universitas Pendidikan Indonesia (UPI), Jl. Dr. Setiabudhi No. 229, Bandung
Bidang Keahlian: Pendidikan Jasmani dan Olahraga

Riwayat pekerjaan/profesi dalam 10 tahun terakhir:

1. 2004 – 2010: Pembantu Dekan Bidang Akademik dan Kemahasiswaan FPOK UPI.
2. 2011 – 2014: Asisten Deputi (Asdep) Penerapan IPTEK Keolahragaan Kemenpora RI.
3. 2015 – 2019: Anggota BSANK (Badan Standardisasi dan Akreditasi Nasional Keolahragaan).
4. 2008 – 2010: Ketua Bidang Litbang KONI Jabar Periode.
5. 2000 – 2004: Komisi Teknik Artistik Putra PB Persani.

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S2: Elementary Physical Education, College of Education, The University of IOWA, USA (1993–1997)
2. S1: Jurusan Pendidikan Olahraga FKIK IKIP Bandung (1981-1988)

Judul Buku yang Pernah Ditelaah (10 Tahun Terakhir):

1. Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA, Kelas 1 s/d Kelas 3, Graffindo (2006);
2. Buku Pendidikan Kecakapan Hidup (Life Skills Education) Melalui PJOK, BBE Project Direktorat PMK Depdikbud (2007);
3. Buku Teks Teori Belajar Motorik, FPOK UPI (2007);
4. Buku: Musik dan Gerak: Dasar Pembelajaran Aktivitas Ritmik di Sekolah Dasar, Bintang WarliArtika, Bandung (2015);
5. Buku: Filsafat Pendidikan Jasmani: Dasar-Dasar Pembelajaran Penjas Di Sekolah Dasar, Bintang WarliArtika, Bandung (2015);
6. Buku: Permainan Anak dan Tradisional, Bintang WarliArtika, Bandung (2015).

Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Pengembangan Model Penjas Berbasis Pemecahan Masalah Gerak (Movement Problem-Based Learning): Suatu Community-Based Action Researchdi SMK Kota Bandung. Proyek Hibah Kompetitif UPI. Bandung. 2007 (Ketua Peneliti).
2. Penelitian Tindakan Olahraga dalam Pendampingan Gizi Atlet PRIMA Cabor Renang Menuju Asian Games 2013 Incheon. Program Hibah Kemenpora RI. 2013.
3. Review on the Relationship of Physical Education and Health Education in Indonesia. Penelitian Mandiri. 2015.

Nama Lengkap : Dr. Taufiq Hidayah, M.Kes.
Telp. Kantor/HP : 024-8508007/08156502087.
E-mail : fikhidayah@gmail.com
Akun Facebook : -
Alamat Kantor : Gedung F Kampus Fakultas Ilmu Keolahragaan Unnes, Semarang
Bidang Keahlian: Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Olahraga

■ **Riwayat pekerjaan/profesi dalam 10 tahun terakhir:**
1. 2010 – 2016: Dosen Ilmu Keolahragaan FIK UNNES Semarang.
2. 2013 – 2016: Pengurus Komite Olahraga Nasional Indonesia Jawa Tengah.

■ **Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:**
1. S3: Program Pasca Sarjana/ Pendidikan Olahraga / Unnes Semarang (2008–2013)
2. S2: Program Pascasarjana/Ilmu Kesehatan Olahraga/ Unair Surabaya (1995-1998)
3. S1: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan / Pendidikan Olahraga / IKIP Semarang (1987-1992)

■ **Judul Buku yang Pernah Ditelaah (10 Tahun Terakhir):**
1. Buku Teks Biomekanika;
2. Buku Ajar PJOK;
3. Buku Pembinaan Karakter Mahasiswa.

■ **Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):**
1. Pengembangan Alat Ukur Tes Postur (2009).
2. Pengembangan Teknologi Sensor Gerak untuk Pengukuran Ketepatan, Kecepatan Lemparan Bola (2010).
3. Pengembangan Smart Ball Sebagai Alat Ukur Dinamika Bola (2012).

Nama Lengkap : Drs. H. Toto Subroto, M.Pd.
Telp. Kantor/HP : -/08122347440.
E-mail : toto.subroto62@gmail.com
Akun Facebook : -
Alamat Kantor : FPOK UPI, Jl. Setyabudi 229 Bandung
Bidang Keahlian: Pendidikan Jasmani dan Olahraga

■ **Riwayat pekerjaan/profesi dalam 10 tahun terakhir:**
1. 1987 – 2016: Dosen pada program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), jurusan Pendidikan Olahraga, FPOK UPI.
2. 2003 – 2005: Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga, FPOK UPI.
3. 2005 – 2009: Wakil Dekan II, FPOK UPI.
4. 2007 – 2009: Sekretaris Komisi A Senat UPI.
5. 2006 – 2010: Ketua Bidang Pembinaan Prestasi, KONI Jabar.
6. 2011 – 2016: Mitra Bestari pada Jurnal IPTEK Olahraga, Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:
1. S2: Program Studi Pendidikan Olahraga, IKIP Jakarta (1994–1998)
2. S1: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan /Jurusan Pendidikan Olahraga/IKIP Bandung (1981-1986)

Judul Buku yang Pernah Ditelaah (10 Tahun Terakhir):
1. Buku Guru PJOK Kelas VII, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Pusat Kurikulum dan Perbukuan;
2. Buku Teks Pelajaran PJOK Kelas VII, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Pusat Kurikulum dan Perbukuan;
3. Buku Guru PJOK Kelas X, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Pusat Kurikulum dan Perbukuan;
4. Buku Teks Pelajaran PJOK Kelas X, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Pusat Kurikulum dan Perbukuan.

Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):
1. Peningkatan Kompetensi Pelatih Teknik Nasional Pada Olahraga Angkat Besi Melalui Implementasi Biomekanikan Olahraga (2013).
2. Evaluasi Pembinaan Program Prestasi Cabang Olahraga Angkat Besi Nasional (2014).

Nama Lengkap : Drs. Suroto, M.A., Ph.D.
Telp. Kantor/HP : 031-8296260/081331573321.
E-mail : suroto2004@yahoo.com/suroto@unesa.ac.id
Akun Facebook : -
Alamat Kantor : LPPM Unesa, Gedung G1, Kampus Ketintang, Jalan Ketintang Surabaya, 60231 Jawa Timur
Bidang Keahlian: Pendidikan Jasmani

Riwayat pekerjaan/profesi dalam 10 tahun terakhir:
1. 1990 – 2016: Dosen FIK dan PPs Unesa.
2. 2012 – 2013: Kaprodi S2 Pendidikan Olahraga dan S3 Ilmu Keolahragaan PPs Unesa.
3. 2012 – 2016: Sekretaris LPPM Unesa.

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:
1. S3: Doctoral Program of Institute of Health and Sport Sciences, University of Tsukuba, Japan (2001–2005)
2. S2: Master Degree Program of Health Physical Education and Recreation, Graduate School, The Ohio State University, USA (1994-1995)
3. S1: Jurusan Pendidikan Olahraga FPOK IKIP Surabaya (1984-1989)

Judul Buku yang Pernah Ditelaah (10 Tahun Terakhir):
1. Buku Teks dan Non-teks PJOK yang dikelola oleh Puskurbuk Kemdikbud;
2. Buku Teks Kurikulum 2013 kelas IX dan XII.

Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):
1. Tingkat Kemajuan Pendidikan Jasmani Indonesia (2006-2009).
2. Model Pembelajaran IU-07-1 (2007).
3. Perbandingan Kompetensi Guru PJOK Senior dan Junior (2009).

4. Peningkatan Keterampilan Mengajar Guru PJOK SD Melalui Lesson Study (2013-2015).
5. Pengembangan Alat Ukur dan Alat Pengembangan Keterampilan Guru PJOK (2016).

Profil Editor

Nama Lengkap : Drs. Suherman
Telp. Kantor/HP : 021-3804248/081387336018.
E-mail : hermanpuskur@gmail.com
Akun Facebook : hermanpuskur@gmail.com
Alamat Kantor : Jl. Gunung Sahari Raya No. 4, Jakarta Pusat Timur
Bidang Keahlian: -

Riwayat pekerjaan/profesi dalam 10 tahun terakhir:

1. 1995 – 2016: Staf bidang staf teknis bidang dikdas, staf teknis bidang kurikulum dan perbukuan dikdas, staf teknis bidang pembelajaran di Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud.

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S1: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan/program studi olahraga/ Universitas Syiah Kuala Banda Aceh (1987–1992)

Judul Buku yang Pernah Diedit (10 Tahun Terakhir):

1. Buku PJOK Kurikulum 2013 mata pelajaran PJOK kelas VII;
2. Buku PJOK Kurikulum 2013 mata pelajaran kelas VIII;
3. Buku PJOK Kurikulum 2013 mata pelajaran PJOK kelas kelas X;
4. Buku PJOK Kurikulum 2013 mata pelajaran PJOK kelas XII;
5. Buku Tematik Terpadu kelas II, III, V, dan VI.

Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

Tidak ada.

Profil Ilustrator

Nama Lengkap : Kevin Richard Budiman
Telp. Kantor/HP : -/089643906442.
E-mail : kevinramone@rocketmail.com
Akun Facebook : Kevin Ramone
Alamat Kantor : -
Bidang Keahlian: -

Riwayat pekerjaan/profesi dalam 10 tahun terakhir:

1. 2014 – 2016: Setter dan ilustrator perancangan buku teks pelajaran kurikulum 2013.

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S1: Desain Komunikasi Visual Sekolah Tinggi Media Komunikasi TriSakti (2011–2015)

Karya/Pameran/Eksibisi dan Tahun Pelaksanaan (10 Tahun Terakhir):

Tidak ada.

Buku yang Pernah dibuat Ilustrasi dan Tahun Pelaksanaan (10 Tahun Terakhir):

Tidak ada.